യോഗ നിഘണ്ടു

വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ

2275 യോഗശബ്ദങ്ങളുടെ അർത്ഥം അടങ്ങിയതു്

ആദ്യഗ്രന്ഥം

മലയാളസാഹിത്യത്തിൽ ഇത്തരം ഒരു യോഗനിഘണ്ടു മററാരും ഇന്നുവരെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ളതായി അറിയുന്നില്ല. ഇത്രയും പദങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാനും, അവയുടെ അർത്ഥങ്ങൾ കുറിക്കാനും അകാരാദിക്രമത്തിൽ അടുക്കിച്ചേർക്കാനും മാത്രം മൂന്നുവർഷത്തെ പ്രയത്നം വേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്. ദിനംപ്രതി ആറുമണിക്കൂർ സമയം വീതം വിനിയോഗിക്കേണ്ടിവന്നു.

യോഗ നിഘണ്ടു

ഗ്രന്ഥകർത്താവ്

യോഗാചാര്യൻ

വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ

കൈതമുക്ക്, തിരുവനന്തപുരം.

വില 25.00 രൂപ

ഗ്രന്ഥകാരന്റെ കൃതികൾ

I നോവൽ

1 രാധാമണി (2 വാല്യം)
2 അശ്രുധാര
3 തലക്കുളത്തുതങ്കച്ചി

II ജീവചരിത്രം

4 നായർസമുദായോത്തേജകൻ—സി. കൃഷ്ണപിള്ള
5 വേലുത്തമ്പിയും മാതൃഭൂമിയും
6 വേലുത്തമ്പിദളവാ (2 വാല്യം)
7 ജീവചരിത്രസഞ്ചിക (3 ഭാഗം)
8 വീരചരിതാവലി
9 മാനിനീമഹത്വം (2 ഭാഗം)
10 ഗാന്ധിജിയുടെ ദുരന്തം
11 മഹച്ചരിതസംഗ്രഹം
12 മഹാൻമാർ വിജയികളാകുന്നതെങ്ങനെ ?
13 മഹാൻമാരുടെ വിജയം
14 വിജയോദയം

III വിദ്യാഭ്യാസം

15 റഷ്യയിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ

IV യോഗശാസ്ത്രം

16 സദാസന്തോഷം
17 ആരോഗ്യാമൃതം
18 യോഗാചാര്യൻ (5 ഭാഗം)
19 യോഗചികിത്സ
20 ആസ്ത്മാരോഗത്തിനു യോഗചികിത്സ
21 സ്ഖലനരോഗത്തിനു യോഗചികിത്സ
22 എന്റെ 4 ലക്ഷം സൂര്യനമസ്കാരം
23 യോഗചികിത്സാപഞ്ചകം
24 യോഗോപനിഷത്തുകൾ 1—ാംഭാഗം 6—എണ്ണം
25 ഹഠയോഗപ്രദീപിക
26 ഘേരണ്ഡസംഹിത
27 ശിവസംഹിത
28 യോഗ നിഘണ്ടു

YOGA NIGHANDU

(Yoga Dictionary)
in Malayalam Language

by

Venkulam Parameswaran
Yoga Acharyan, Kaithamukku, Trivandrum, Kerala,

Printed at Seetharam Press,
Kaithamukku,
Trivandrum
Kerala

2275 Words in 273 Pages with 29 Photos of yoga Asanas

Price: Rs. 25

മുഖവുര

ഇക്കഴിഞ്ഞ മൂന്നുസംവൽസരക്കാലത്തെ അഞ്ചുമണിക്കൂർ വീതമുള്ള പ്രതിദിന പ്രയത്നങ്ങളുടെ ഫലമാണ് ഈ യോഗനിഘണ്ടു. മലയാളത്തിൽ യാതൊരാളും ഇത്തരമൊരു നിഘണ്ടു രചിച്ചിട്ടുള്ളതായിട്ടറിയുന്നില്ല. കാൽശതാബ്ദത്തിനുമുമ്പ് ഒരു അമേരിക്കൻ പുസ്തക പ്രസിദ്ധീകർത്താക്കൾ ഒരു യോഗ ഡിക്ഷനറി പ്രസിദ്ധികരിച്ചിരുന്നതു കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഭൂമിശാസ്ത്രം, അമേരിക്കൻ ചരിത്രം, ലോകചരിത്രം, ബ്രിട്ടീഷ് ചരിത്രം, രസതന്ത്രശാസ്ത്രം, തുടങ്ങി അനവധിഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിഘണ്ടു രൂപത്തിൽ ആ കമ്പനിക്കാർ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണശാല ഭാരതത്തിലെങ്ങും ഇല്ലതന്നെ. yoga Illustrated Dictionary എന്നൊരു യോഗനിഘണ്ടു ഹാർവി ഡെ എന്നൊരു മഹാൻ ബോംബെ ജയിക്കോ പബ്ളിഷിംഗ് ഹൗസ് മുഖേന പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 952 യോഗശബ്ദങ്ങളുടെ അർത്ഥവും ഏതാനും യോഗസന ഫോട്ടോകളും ആ ഗ്രന്ഥത്തിലുണ്ട്.

ഭൂലോകത്തിലെ യോഗ ശാസ്ത്രപണ്ഡിതൻമാരിൽ അഗ്രേസരനായ സ്വാമി കുവലയാനന്ദ യോഗമീമാംസ എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 20 വാല്യങ്ങളിലെ 6400 പുറങ്ങളാണ് ഹഠ യോഗരാജയോഗങ്ങളിലെ കായികമാനസിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കു ശരിയായി മാർഗ്ഗദർശനം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥാവലീ തല്ലജം. ഭാരതീയരും പാശ്ചാത്യരും ആയ അനവധി യോഗപ്രേമികൾ യോഗാശ്രമങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ച് യോഗാസനപ്രാണായാമങ്ങൾ അഭ്യസിപ്പിച്ചും യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ വിരചിച്ചും യോഗശാസ്ത്രത്തിനെ പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ മിക്കതും വരുത്തിവായിക്കാൻ ഇക്കഴിഞ്ഞ 40 വർഷമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഉൽസാഹം ഇന്നും എന്നിൽ അസ്തമിച്ചിട്ടില്ല.

ന്യൂഡൽഹി, ഗ്വാളിയർ, ബീഹാർ, ബോംബെ, പാണ്ടിച്ചേരി എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടത്തപ്പെട്ട യോഗസെമിനാർകളിൽ ഹാജരായി യോഗാസനാദി പ്രകടനങ്ങളും യോഗപ്രഭാഷണങ്ങളും നടത്താൻ സംഗതി ആയിട്ടുണ്ട്.

സർ സി. പി. രാമസ്വാമി അയ്യർ തിരുവിതാംകൂറിൽ ദിവാൻജി ആയിരുന്ന കാലത്താണ് യോഗപ്രചരണാർത്ഥം ബോംബെയിലെ സ്വാമി കുവലയാനന്ദനെ തിരുവനന്തപുരത്ത് വരുത്തി, ആദ്യമായി ഒരു യോഗ പ്രഭാഷണവും യോഗാസന പ്രകടനവും നടത്തിച്ചത്. തുടർന്ന് ആ രാജയോഗിയുടെ ശിഷ്യനായ ഡാക്ടർവിനയ

ക്കർ ബി. ഏ ആണേഴ്സ് എം. ബി. ബി. എസ്സ്നെ വരുത്തി തിരുവനന്തപുരം യൂണിവെഴ്സിററി കോളേജിൽ വിദ്യാർഥികളെ യോഗാസനങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. ആ 1942നിടക്കു് ഞാൻ നെയ്യാററികര കാഞ്ഞിരംകുളം ഹൈസ്കൂളിൽ ഒരു ഭാഷാദ്ധ്യാപകനായിരുന്നു. ശനി ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ അദ്ദേഹത്തെകണ്ടു് ഒരു യോഗാസനംവീതം പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. മല്ലയാളം, സംസ്കൃതം, ഇംഗ്ലീഷ്, തമിഴ്, കർണ്ണാടകം, ഹിന്ദി എന്നീ ആറ് ഭാഷകളിൽ പണ്ഡിതനും യോഗാചാര്യനും ആയ മഹോപാദ്ധ്യായ ബാലകൃഷ്ണശർമ്മ (കോട്ടയ്ക്കകം) യും എന്നെ യോഗാഭ്യസനത്തിൽ മുന്നോട്ടു നയിച്ചിട്ടുണ്ടു്. 24 യോഗാസനങ്ങൾ ഇവരിൽ നിന്നു പഠിച്ചതിനു ശേഷം, ഊരകം കൃഷ്ണയ്യരുടെ ആരോഗ്യ രഹസ്യം, ഹൃഷീകേശ് ശിവാനന്ദസരസ്വതിയുടെ യോഗാസനാദി 20 ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, പൂന B. K. S. അയ്യങ്കാരുടെ 200 യോഗാസനങ്ങൾക്ക് 600 യോഗാസന ഫോട്ടോകളുള്ള Light on Yoga, ഹഠയോഗ പ്രദീപിക, ഘേരണ്ഡസംഹിത, ശിവസംഹിത എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ പ്രസിദ്ധവും പ്രാമാണികവുംആയ 84 യോഗാസനങ്ങൾ പഠിക്കുകയുണ്ടായി.

എൻെറ 40—ാമത്തെ വയസ്സിനുശേഷം 20 വർഷത്തിനിടയ്ക്കു് തിരുവിതാംകൂറിലെ ഹൈസ്ക്കൂളുകൾ കോളെജുകൾ, സാംസ്കാരിക സമ്മേളനങ്ങൾ, ഹിന്ദുമത സമ്മേളനങ്ങൾ എന്നിവയിലായി ആയിരത്തിലധികം പ്രഭാഷണങ്ങൾ യോഗാസന ലഘുപ്രാണായാമപുരസ്സരം പ്രദർശിപ്പിച്ചു് ജനലക്ഷങ്ങളിൽ ആരോഗ്യചിന്തയ്ക്ക് ഉത്തേജനം നൽകിയിട്ടുണ്ടു്. രണ്ടരമണിക്കൂർവരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ആ പ്രഭാഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്ക് ഞാൻ വിയർക്കുകയോ വെള്ളംകുടിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ല.

യോഗശാസ്ത്രപരമായി 13 ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വിരചിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇത്രത്തോളം യോഗപ്രചരണം നടത്തിയിട്ടുള്ള മററൊരാൾ കേരളത്തിൽ വേറെ ഇല്ലതന്നെ.

യോഗാസന വ്യായാമവും ശ്വസനക്രിയകളുംകൊണ്ടു് അനവധി രോഗങ്ങളെ വിശേഷിച്ചു ആസ്ത്മാരോഗത്തെ ഔഷധപ്രയോഗമൊന്നുംകൂടാതെ ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്കുലഭിച്ചിട്ടുണ്ടു്. യോഗചികിത്സയ്ക്കാകട്ടെ, യോഗാഭ്യസനദാനത്തിനാകട്ടെ യാതൊരാളിൽനിന്നും ഞാൻ പ്രതിഫലം വാങ്ങിയിട്ടില്ല. ഇന്നും രാവിലെ ഒന്നുരണ്ടുപേരെങ്കിലും ഇവയ്ക്കായി എന്നെ സമീപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്.

1960 നിടയ്ക്കു കേരളാസെക്രട്ടറിയററിൽ ആരോഗ്യ ശാഖാസെക്രട്ടറിയായിരുന്ന ററി. കൃഷ്ണൻ നായരുടെ പ്രമേഹരോഗത്തിനു് ഗണ്യമായ ശമനം വരുത്താൻ സാധിച്ചതിൻെറ ഫലമായി യോഗചികിത്സയ്ക്കു ഗവൺമെൻറംഗീകാരം ലഭിക്കാൻ സംഗതി ആയിട്ടുണ്ടു്. അതു ഇതാണു്:—''യോഗചികിത്സയെ ആയുർവേദത്തിലെ

സ്വാസ്ഥ്യവൃത്തത്തിൻെറ ഒരു ഭാഗമായി ഗവൺമെൻറ് സസന്തോഷം അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു''.

1960 മെയ് 27 നാണു് ആ ഉത്തരവു്. ഭാരതത്തിൽ ഇപ്രകാരം ഒരു ഗവൺമെൻറംഗീകാരം മററൊരു സംസ്ഥാനത്തും നൽകപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായി അറിയുന്നില്ല.

ഇങ്ങനെ സിദ്ധമായ പലതരം അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലാണു് ഈ യോഗനിഘണ്ടു വിരചിതമായിട്ടുള്ളതു്. ഇതിൻെറ നിർമ്മാണവാർത്ത ശ്രവിച്ചുഉടനെതന്നെ പരവൂർ പൂതക്കുളം ചെമ്പകശ്ശേരി ഹൈസ്കൂളിൻേറയും ട്രയിനിംഗ്സ്കൂളിൻേറയും മാനേജർ ആയ ശ്രീ. ആർ. അച്യുതൻ (Ex M P) 250 രൂപാ സംഭാവനയായി അയച്ചുതന്നതിനുള്ള നന്ദിയും ഈ അവസരത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഞാൻ ആവശ്യപ്പെടാതെ, യോഗശാസ്ത്രത്തോടുള്ള ഭക്തികൊണ്ടുമാത്രം ചെയ്തുതന്ന സഹായമാണിതു്.

പണ്ഡിതോചിതമായ അവതാരിക മുഖേന ഈ നിഘണ്ടുവിനു മകുടം ചാർത്തിയ പണ്ഡിതോത്തംസവും B.A യ്ക്കുള്ള എൻെറ ഗുരുഭൂതനും ആയ ശ്രീ ശൂരനാടുകുഞ്ഞൻപിള്ള സാറിനോടും വിദ്വജ്ജനസമാദരണീയനും മലയാളം എൻസൈക്ളോപീഡിയ ഡയറക്ററരും ആയ ശ്രീ വെള്ളായണി അർജ്ജുനനോടും എനിക്കുള്ള കൃതകേതര കൃതജ്ഞതയെ പ്രകടിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ആശംസാകുസുമാഞ്ജലികൾകൊണ്ടു് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു സുഗന്ധം വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ട്രയിനിംഗ് കാളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ശ്രീ മാവേലിക്കര അച്യുതൻ M.A, M.Ed , പ്രഫസർ ഗുപ്തൻ നായർ M. A., മഹോപാദ്ധ്യായ പി. ബാലകൃഷ്ണശർമ്മ, സുകുമാരൻ M.A. എന്നിവരോടുള്ള നന്ദിയും സസന്തോഷം പ്രകാശിപ്പിച്ചു കൊള്ളുന്നു.

ഗ്രന്ഥകർത്താവു്

അവതാരിക

കഴിഞ്ഞ അൻപതിലധികം വർഷമായി എന്റെ സ്നേഹബഹുമാനങ്ങൾക്കു് വിശേഷഭാജനമായ മാന്യനാണ് ശ്രീ. വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ. രാധാമണി, അശ്രുധാര, തലക്കുളത്തുതങ്കച്ചി എന്നു മൂന്നു ആഖ്യായികകളോടുകൂടിയാണു് ശ്രീ.വെൺകുളം സാഹിത്യരംഗത്തിൽ കടന്നുവന്നതു്. ക്രമേണ മഹാൻമാരുടെ ജീവചരിത്രം പഠനത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിച്ച വെൺകുളത്തിന്റെ സംഭാവനകളാണു് ജീവചരിത്ര സഞ്ചിക (5 വാല്യങ്ങൾ). അങ്ങനെ കാൽപനിക സാഹിത്യത്തിലും ജീവചരിത്രമണ്ഡലത്തിലും സ്ഥാനം നേടിയശേഷം അദ്ദേഹം യോഗവിദ്യയിലേക്കു് തിരിഞ്ഞതു് സുപ്രധാനമായ ഒരു പരിവർത്തനം ആയിരുന്നു.ഏതാണ്ടു് നാൽപതുവർഷങ്ങൾക്കുമുൻപു് തിരുവിതാംകൂർ ഗവൺമെൻറിന്റെ കീഴിൽ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ യോഗവിദ്യയുടെ പ്രഥമപാഠങ്ങൾ അഭ്യസിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങിയ ഘട്ടത്തിൽ ഏററവും താത്പര്യത്തോടുകൂടി മുൻപോട്ടുവന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിലായിരുന്നു ശ്രീ. വെൺകുളം. അതിന്റെ ഫലമായി യോഗവിദ്യയിൽ ഗാഢമായ പാണ്ഡിത്യവും സുദൃഢമായ പ്രയോഗവിജ്ഞാനവും നേടുന്നതിനു് സാധിച്ചു. തന്റെ പരിജ്ഞാനവും അഭ്യാസവും പൂർണ്ണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനും അദ്ദേഹം മനസ്സുവച്ചു. യോഗവിദ്യയിൽ താൽപര്യമുള്ളവർക്കു് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും പരിശീലനവും നൽകുന്നതിനും ഗ്രന്ഥരചനകൊണ്ടു് പ്രചാരണം നൽകുന്നതിനും അദ്ദേഹത്തിനു സാധിച്ചു. ഇതു ഗണനീയമായ ഒരു വിജയം ആയിരുന്നു എന്നു് അദ്ദേഹത്തെപ്പററി അറിയാവുന്നവരെല്ലാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ള വസ്തുതയാണു്. യോഗാചാര്യൻ എന്ന പേരിൽ അദ്ദേഹം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന മാസിക ഈ വിഷയത്തിൽ നല്ല ഒരു തെളിവാണു്.

എന്നാൽ ശ്രീ.പരമേശ്വരൻ ഇപ്പോൾ നമുക്കു സംഭാവനചെയ്യുന്ന യോഗനിഘണ്ടു നമ്മുടെ സവിശേഷ കൃതജ്ഞത അർഹിക്കുന്ന അമൂല്യഗ്രന്ഥമാണു്.നമ്മുടെ മതസാഹിത്യത്തിൽ യോഗവിദ്യയ്ക്കുള്ളസ്ഥാനം എത്ര പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്നു പറയണമെന്നില്ലല്ലൊ. വെറും തത്ത്വശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല സാഹിത്യകൃതികളിൽപ്പോലും യോഗശാസ്ത്രപരാമർശങ്ങൾ ഒട്ടേറെയുണ്ടു്. അങ്ങനെ പ്രചാരംനേടിയ ആ ശാസ്ത്രത്തിലെ വിഷയങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ വ്യവഹാരഭാഷയിലേക്കുപോലും കടന്നിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ യോഗശാസ്ത്രം പഠിക്കുന്നവർക്കും സാഹിത്യ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സാമാന്യവിദ്യാഭ്യാസം സിദ്ധിച്ചവർക്കുപോലും ഒരു യോഗനിഘ

ണ്ടു അത്യാവശ്യമാണു്. മലയാളത്തെ സംബന്ധിച്ചാണെങ്കിൽ നമുക്കു് ആ വിഷയത്തെപ്പററി സാമാന്യസംസ്കൃതനിഘണ്ടുക്കളിൽ പല യോഗ സങ്കേതശബ്ദങ്ങളും ഉടലെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഇന്നോളം ഒരു നിഘണ്ടുവും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രത്യേകമായ ഒരു യോഗകോശം കണ്ടിട്ടില്ല. സംസ്കൃതത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളാണു് ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രമാണം. ഈ സ്ഥിതിയിൽ ശ്രീ. വെൺകുളത്തിന്റെ ഈ പ്രയത്നം നമ്മെ എത്രമാത്രം കടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു എന്നു പറയണമെന്നില്ലല്ലൊ.

ദിഗംബരജിസ്വാമിയും ഡോ. മഹാജ്യോത്സഹായും ചേർന്നു് രചിച്ചിട്ടുള്ള സംസ്കൃത—ഇംഗ്ലീഷ് യോഗകോശം (1972. കൈവല്യധാമം, എസ്. എം. വൈ. എം. സമിതി, ലോണാവ്ള (ഡിസ്ട്രിക്ട്—പൂന) ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു് ആധാരമാണു്. എന്നാൽ ഇതു തികച്ചും സ്വതന്ത്രമായ ഒരു കൃതിതന്നെ. മുകളിൽ പറഞ്ഞ സംസ്കൃത—ഇംഗ്ലീഷ് നിഘണ്ടുവിൽ മൊത്തം ആയിരത്തിഎണ്ണൂറിൽപരം പദങ്ങളുണ്ടു്. ഇതിലാകട്ടെ അതിലുള്ള മിക്ക പദങ്ങൾക്കും പുറമേ നാനൂററൻപതിലധികം പദങ്ങൾകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. അവയെല്ലാം സംസ്കൃത—മലയാളപഥത്തിൽനിന്നു ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ളവയുമാണു്. അർത്ഥവിവരണാംശത്തിലും സ്വതന്ത്രരീതി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കം ചിലയിടത്തു് കാണാവുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ വിചാരണീയമാണു് (അകുസീദ, അംഗമേജയത്വം ഇത്യാദി.) നിർവചനത്തിൽ കാണുന്നഭേദം വ്യത്യസ്തപ്രമാണത്തെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതാണെങ്കിൽ അതുകൂടി നിഘണ്ടുവിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതു് ഉപകാരമായിരിക്കും.

യോഗശാസ്ത്രം കായികവും മാനസികവും ആയ ഒരു മഹാശിക്ഷണം ആണെന്നു പുരാതന ഭാരതീയർ കണ്ടെത്തിയതാണു്. അതു [illegible]ത്തിന്റെ ഭാഗമായി ചിലർകരുതിയതു് ആ ശാസ്ത്രത്തെപ്പററി യഥാർത്ഥബോധം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടായിരുന്നു. മനുഷ്യനു് സിദ്ധിച്ച മഹാനുഗ്രഹമായ ഈ വിദ്യയെ അപഹസിക്കാനും ഈ അജ്ഞത കാരണമായിത്തീർന്നു. എന്നാൽ കുറച്ചു കാലമായി അതിന്റെ മഹത്ത്വം പരിഷ്കൃതലോകത്തിനു് ബോദ്ധ്യമായിട്ടുണ്ടു്. വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ അതു് സമുന്നതമായ സ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നു. അർഹിക്കുന്നിടത്തോളം അംഗീകാരം ഇതുവരെ കൊടുത്തിട്ടില്ലെങ്കിലും പുത്തൻകൂററുകാരുടെ അവഹേളനമനോഭാവം കുറെയൊക്കെമാറിയിട്ടുണ്ടു്. ഈ യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ മഹോന്നതസിദ്ധികൾ കൈവരുത്താ[illegible]ിട്ടല്ല അധികംപേരും ഇപ്പോൾ ഇങ്ങോട്ടുതിരിയുന്നതു്. പിന്നെ [illegible], ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അതിനുള്ള പ്രസക്തി കൂടുതൽ ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണു്. യമനിയമ ആസന പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര ധാരണാ ധ്യാന സമാധി എന്നീ അഷ്ടാംഗ യോഗമാർഗ്ഗങ്ങൾ സാമാന്യമായി പരിചയിക്കുന്നവർക്ക്പോലും അദ്ഭുത

കരമായ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ശാരീരകമായിനോക്കിയാൽ,ഇതിന്റെ ഫലമായി ആരോഗ്യസംവർദ്ധനം ഏററവും മുൻപിൽ നിൽക്കുന്നു. അനേകം രോഗങ്ങളെ ഒഴിച്ചുനിർത്താൻ പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ് ഇതിലെ പ്രയോഗങ്ങളും ആസനവിധികളും പ്രാണായാമപരിശീലനവും. തീരാവ്യാധികളെന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രം മുദ്രയടിക്കുന്നപല വ്യാധികളേയും വേരോടെ പിഴുതുകളയുന്നതിനും ഇതിലെ പ്രയോഗങ്ങൾക്കു് ശക്തിയുണ്ടു്. ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, ആമാശയരോഗങ്ങൾ എന്നു് വേണ്ട എത്രമഹാശാപങ്ങളിൽ നിന്നാണു യോഗവിദ്യമോചനം നൽകുന്നതു്.!

ഇതുപോലെയോ ഇതിൽകൂടുതലോ ആയ മഹാനുഗ്രഹമാണു മാനസികമായ കാര്യങ്ങളിലും യോഗശാസ്ത്രം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു്. യമനിയമാദികൾ ശരീരസംസ്കാരം ആയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ആത്മസംസ്കാരപരമാണു്. മനോവൃത്തികളെ നിയന്ത്രിച്ചുസമസ്ഥിതിയിൽ നിർത്തുന്ന ഈ വിദ്യയുടെ മഹത്വം എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കേണ്ടതാണു്. ധ്യാനധാരണാസമാധികൾ എന്ന ഉയർന്നപടികൾ അസാമാന്യയോഗീശ്വരമാർക്ക്മാത്രം പ്രാപിക്കാവുന്നതാണെങ്കിലും, അ മഹാലക്ഷ്യങ്ങളെ ദൂരെ നിന്നെങ്കിലും കാണുന്നതു് സാധാരണർക്കും ആശാസ്യമാണു്. ഈ ജീവിതത്തിൽ അപ്രാപ്യമായതു് ഒന്നുമില്ലഎന്നാണു യോഗശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നതു്. ഇത്ര മഹത്തായ ഈ യോഗശാസ്ത്രത്തെപ്പററി പര്യാപ്തമായ ബോധം നൽകാൻ ഉപകരിക്കുന്ന ഈ നിഘണ്ടു എത്രകണ്ടു വിലപ്പെട്ട ഒരു സമ്പത്താണു് എന്നു സൂചിപ്പിക്കാൻവേണ്ടി ഇത്രയും പറഞ്ഞു എന്നേയുള്ളൂ. പഠനം കൊണ്ടുമാത്രമല്ല അഭ്യാസംകൊണ്ടും അനുഷ്ഠാനം കൊണ്ടും ഒരുയോഗാചാര്യനായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള ശ്രീ. വെൺകുളത്തിന്റെ പാണ്ഡിത്യവും പരിചയവും അനുഭവവും സിദ്ധികളും ഒരുപോലെ പ്രതിഫലിക്കുന്നതാണു് ഈ കൃതി. അതിന്റെ വിശ്വാസ്യത ഒന്നുവേറെതന്നെ. എൺപതുവയസ്സു കഴിഞ്ഞ ഈ പ്രായത്തിൽ ശാരീരകവും മാനസികവും ആയ പൂർണ്ണാരോഗ്യ സൗഭാഗ്യം അനുഭവിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥകാരൻ ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന തത്വങ്ങൾക്കെല്ലാം തികഞ്ഞ ദൃഷ്ടാന്തമാണു്. ഈ ശക്തികളോടെ പൂർണ്ണപുരുഷായുസ്സും നയിച്ചു് താൻ അഭ്യസിച്ച യോഗവിദ്യകൊണ്ടുതനിക്കും മററുള്ളവർക്കും സാഫല്യം സമ്പാദിച്ചു് ചരിതാർത്ഥത നേടാൻ ശ്രീ. വെൺകുളത്തിനു സാധിക്കും എന്നാണു് എന്റെ വിശ്വാസം. ഞാൻ അതിനുവേണ്ടി ഹൃദയംഗമമായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു സമൃദ്ധമായ പ്രചാരവും സകല വിജയവും ആശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ശൂരനാടുകുഞ്ഞൻപിള്ള
എം ഏ (ഇംഗ്ലീഷ്), എം ഏ
(സംസ്കൃതം), എം ഏ (മലയാളം)

തിരുവനന്തപുരം
5–1–1981

ഭൂമിക

യോഗനിഘണ്ടു—വെൺകുളത്തിന്റെ പ്രകൃഷ്ടകൃതി

ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ഭാഷകൾ വികസിക്കുകയും അവയുടെ ശബ്ദസമൂഹം അനുദിനം സ്ഫോടനാത്മകമായ രീതിയിൽ വളരുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഓരോ ഭാഷയിൽ പലതരത്തിലുള്ള നിഘണ്ടുക്കളും രൂപംകൊള്ളുക സ്വാഭാവികമാണ്. ഇംഗ്ലീഷ്, ഫ്രഞ്ച്, ജർമ്മൻ, റഷ്യൻ തുടങ്ങിയ വികസിത ഭാഷകളിൽ പലരൂപത്തിലും ഭാവത്തിലുമുള്ള നിഘണ്ടുക്കൾ പ്രസിദ്ധീകൃതങ്ങളായിട്ടുണ്ട്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ വെറും ശബ്ദാർത്ഥം മാത്രം വിവരിച്ചുപോന്ന രീതിമാററി നിരുക്തവും അന്യഭാഷകളിലെ സമാനപദങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളുംകൂടി കോശങ്ങളിൽ ചേർക്കുന്ന സമ്പ്രദായം പരക്കെ അംഗീകൃതമായിരിക്കുന്നു. ആധുനിക കാലമായപ്പോൾ ഈ സ്ഥിതിക്കും മാററംവന്നു. ശബ്ദോത്പത്തി, ശബ്ദവികാസം, ശബ്ദപരിണാമം എന്നിവയെപ്പററി മാത്രമുള്ള ചർച്ചകൾ വിട്ടിട്ട് പ്രത്യേക വിഷയാധിഷ്ഠിതശബ്ദങ്ങളെപ്പററിയായി കോശനിർമ്മാണം. ഏകഭാഷാനിഘണ്ടുക്കളും, ദ്വിഭാഷാനിഘണ്ടുക്കളും, ബഹുഭാഷാനിഘണ്ടുക്കളും, നിരുക്തനിഘണ്ടുക്കളും, പര്യായനിഘണ്ടുക്കളും, ശൈലീനിഘണ്ടുക്കളും എല്ലാം പുതിയ പുതിയ 'മാന'ങ്ങൾ പിടിച്ചെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വിഷയാധിഷ്ഠിത കോശങ്ങൾ ഒരു പുതിയ പ്രസ്ഥാനമായി വിശ്വഭാഷകളില് ഉരുത്തിരിഞ്ഞുയർന്നു. നിയമം, ഭാഷാശാസ്ത്രം, വിദ്യാഭ്യാസം, കലകൾ, സാഹിത്യം, ശാസ്ത്രവിഷയങ്ങൾ, എൻജിനീയറിംഗ്, സംഗീതം, മനഃശാസ്ത്രം, രാഷ്ട്രമീമാംസ, ആരോഗ്യശാസ്ത്രം, ഔഷധങ്ങൾ, ചികിൽസാശാസ്ത്രം, മതം തുടങ്ങിയ വിവിധ വിഷയങ്ങളെപ്പററി ഇംഗ്ലീഷിലും ഫ്രഞ്ചിലും ജർമ്മനിലും നിരവധി നിഘണ്ടുക്കൾ കാണാൻ സാധിക്കും. സ്പെഷ്യലൈസേഷന്റെ ഈ യുഗത്തിൽ വിഷയങ്ങളുടെ എണ്ണവും ഗൗരവവും വർദ്ധിക്കുന്നതനുസരിച്ച് വിഷയ പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള നിഘണ്ടുക്കളുടെ സംഖ്യയും പെരുകിവരിക സ്വാഭാവികം മാത്രമാണ്. മലയാളത്തിലെ സ്ഥിതിയും ഇതിൽനിന്നു ഭിന്നമല്ല. ആധുനിക കാലത്തെ വിഷയാധിഷ്ഠിത കോശങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ ജോൺബാപ്ററിസ്ററാ, ക്ലെമൻറ് പാതിരി, ഫറോസ് പാതിരി, സ്ററീഫൻ പാതിരി, ഡോ. ബഞ്ചമിൻ ബെയിലി, റിച്ചാർഡ് കൊള്ളിൻസ്, ഡോ. ഗുണ്ടർട്ട് തുടങ്ങിയ വിദേശീയരായ

മിഷണറികളും, ശ്രീകണ്ഠേശ്വരം പത്മനാഭപിള്ള, ആർ. നാരായണ പണിക്കർ, പുലിക്കോട്ടിൽ യൗസേപ്പ് റമ്പാൻ, എം. ആർ. നാരായണപിള്ള, വെണ്ണിക്കുളം, മേക്കോല്ല, കോശി. പി. ജോൺ, പയ്യമ്പിള്ളി ഗോപാലപിള്ള, ടോബിയാസ് സക്കറിയാസ്, ടി. രാമലിംഗംപിള്ള, കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാട് തുടങ്ങിയ കേരളീയ പണ്ഡിതൻമാരും നിഘണ്ടുക്കൾ നിർമ്മിച്ചു കൈരളിയുടെ കലവറയെ കനപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന കാര്യം വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല. മഹാപണ്ഡിതൻമാരായ ശ്രീ ശൂരനാട്ടു കുഞ്ഞൻപിള്ള തയ്യാറാക്കിയ 'മലയാളം ലക്സിക്കൺ' മൂന്നു വാല്യങ്ങൾ ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിലെ അദ്ഭുത സൗധങ്ങൾ തന്നെയാണു്. ഈ പണ്ഡിതപ്രവരന്മാർ രചിച്ചിട്ടുള്ള സാധാരണ ശബ്ദാർത്ഥ നിഘണ്ടുക്കളിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായി വിഷയാധിഷ്ഠിത കോശങ്ങൾ രചിക്കാനും ചിലർ മുമ്പോട്ടുവന്നിട്ടുണ്ടു്. ആയുർവേദ ഔഷധനിഘണ്ടുവിന്റെ രചയിതാവായ താമരക്കുളം ശങ്കരൻവൈദ്യൻ, ഔഷധനിഘണ്ടു എഴുതിയ തയ്യിൽ കുമാരൻവൈദ്യൻ, ആയുർവേദ നിഘണ്ടുവിന്റെ കർത്താവായ കൊച്ചുശങ്കരൻ വൈദ്യൻ, ഭാരതീയ ഔഷധച്ചെടികളെ വിവരിച്ച കെ. ഗോവിന്ദമേനോൻ, സംഖ്യാശബ്ദനിഘണ്ടു നിർമ്മിച്ച ജി. കൃഷ്ണപിള്ള, പുരാണനിഘണ്ടുകാരനായ പൈലോപോൾ, പുരാണ കഥാനിഘണ്ടുകാരനായ വെട്ടം മാണി, മലയാള ശൈലീ നിഘണ്ടു തയ്യാറാക്കിയ ടി. രാമലിംഗംപിള്ള, ശൈലീപ്രദീപകർത്താവായ വടക്കുംകൂർ രാജരാജവർമ്മ, സ്വപ്നനിഘണ്ടു നിർമ്മിച്ച പി. ഐ. ഇട്ടൂപ്പു്, വേദപുസ്തകനിഘണ്ടു സമ്പാദനം ചെയ്ത വി. എം. മില്ലർ എന്നിവരുടെ പേരുകൾ ഉത്തരുണത്തിൽ പ്രത്യേകം സ്മർത്തവ്യമാകുന്നു. ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിനു പ്രൗഢിയും സുദൃഢതയും നൽകിക്കൊണ്ടു് ഇതാ മറ്റൊരു നിഘണ്ടുകാരൻ കൂടി രംഗത്തു വന്നിരിക്കുന്നു— 'യോഗനിഘണ്ടു' എന്ന അതിവിശിഷ്ടമായ കോശഗ്രന്ഥം രചിച്ച ശ്രീ വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ.

നിരവധി കൃതികളുടെ കർത്താവും സുപ്രസിദ്ധ യോഗാചാര്യനുമായ ശ്രീ വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ സുദീർഘകാലത്തെ തന്റെ യോഗവിദ്യാനുഭവത്തിന്റെ ജ്ഞാനഖനിയിൽനിന്നു പരതിയെടുത്തു തേച്ചുമിനുക്കി കാന്തിയും മൂല്യവുമിയററി കോർത്തിണക്കിയ ഈ ശബ്ദരത്നാവലിയുടെ ലാവണ്യവും നവീനതയും അദ്ഭുതാദരങ്ങളോടെയാണു ഞാൻ നോക്കിക്കണ്ടതു്. മലയാളത്തിനു് നിത്യനൂതനമായ ആശയഗഹനതയും അർഥഗാംഭീര്യവുമുൾക്കൊള്ളുന്ന രണ്ടായിരത്തിഇരുന്നൂറിലധികം യോഗവിദ്യാശബ്ദങ്ങൾ ആശയസ്ഫുടീകരണത്തിനുതകുന്ന അർഥവിവരണത്തോടുകൂടി 'യോഗനിഘണ്ടു'വിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. പല ശബ്ദങ്ങളും നമുക്കു അറിയാവുന്നവയാണെങ്കിലും യോഗവിദ്യയിൽ അവയ്ക്കുള്ള അർത്ഥം തികച്ചും ഭിന്നമാണെന്നു് പണ്ഡിതനായ വെൺകുളം വിശ

ദീകരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണു ബോധ്യമാകുന്നതു്. ദീർഘകാലത്തെ വിശേഷാഭ്യസനത്തിൽ നിന്നും നിരന്തരമായ അധ്യവസായത്തിൽനിന്നും അനുപമമായ അനുഭവസമ്പത്തിൽനിന്നും പുടപാകം ചെയ്തെടുത്തു സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മുഗ്ദ്ധമായ ഈ മുക്താഫലങ്ങൾ ഒരു കോശമഞ്ജുഷയിലൊതുക്കി കൈരളിക്കു കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ വെൺകുളം തയ്യാറായതു് ഭാഷാവിപഠിഷുക്കളുടെ മഹാഭാഗ്യം തന്നെയാണു്. ശബ്ദങ്ങളുടെ ക്രമീകരണത്തിലും തികച്ചും മെച്ചപ്പെട്ട ശാസ്ത്രീയരീതിതന്നെ സ്വീകരിക്കുന്നതുനിമിത്തം ഈ ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിലെ ലക്ഷണമൊത്ത വിഷയാധിഷ്ഠിത നിഘണ്ടുക്കളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഗാംഭീര്യത്തോടെ, ശൈലശീർഷം പോലെ തലയുയർത്തി നില്ക്കുന്നു. എല്ലാ ഭാഷാസ്നേഹികളും ഈ നിഘണ്ടു അവശ്യം വായിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്. കേരളത്തിലെ എല്ലാ കോളേജുകളിലും സ്കൂളുകളിലും ഗ്രന്ഥശാലകളിലും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രതികൾ സൂക്ഷിക്കുകതന്നെ വേണം. അത്രയ്ക്കു് പുതുമയും പ്രയോജനവും ഈ ഗവേഷണഗ്രന്ഥത്തിൽ കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുമെന്നു അസന്ദിഗ്ദ്ധമായി പറയുവാൻ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. ജ്ഞാനവൃദ്ധനും വയോവൃദ്ധനും വിദ്യാവ്യസനിയും അനുഭവസമ്പന്നനും കർമ്മകുശലനും യോഗാചാര്യനുമായ ശ്രീ വെൺകുളത്തിൽനിന്നു് ഇത്തരം പ്രകൃഷ്ടകൃതികൾ ഇനിയുമിനിയും കൈരളിക്കു ലഭ്യമാകട്ടേ എന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഡോ. വെള്ളായണി അർജ്ജുനൻ
Ph. D; D Litt; M. A. (ഇംഗ്ലീഷ്); M. A. (മലയാളം); M. A. (ഹിന്ദി); M. A. (ഹിന്ദി—സ്പെഷ്യൽ); ഡിപ്ലോമാ ഇൻ തെലുഗു, ഡിപ്ലോമാ ഇൻ കന്നട, ഡിപ്ലോമാ ഇൻ തമിഴ്, ഡിപ്ലോമാ ഇൻ ലിൻഗ്വിസ്റ്റിക്സ്.
(ഡയറക്ടർ, മലയാളം എൻസൈക്ളോപീഡിയ, തിരുവനന്തപുരം.)

ആശംസകൾ

ഇംഗ്ലീഷ് മലയാള നിഘണ്ടു കർത്താവുകൂടിയായ
പ്രൊഫ: ഗുപ്തൻ നായർ M A

യോഗവിദ്യാനുഷ്ഠാനവും പ്രചാരണവും ജീവിതവ്രതമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള ശ്രീ. വെൺകുളം പരമേശ്വരന്റെ യോഗ നിഘണ്ടു നിഷ്കാമവും നിസ്തന്ദ്രവും ആയ ഒരു കർമ്മയജ്ഞത്തിന്റെ പരിണതഫലമാണ്. അര ശതാബ്ദക്കാലമായി ശ്രീ. വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ വിശ്വാസദാർഢ്യത്തോടും തീവ്രനിഷ്ഠയോടും ചെയ്തുപോരുന്ന യോഗവിദ്യാ ഗവേഷണ തപസ്യ ഇങ്ങനെ ഒരു ഗ്രന്ഥരചനയിൽ ചെന്നെത്തിയത് ജിജ്ഞാസുക്കളുടെ ഭാഗ്യമെന്നുതന്നെ പറയണം. പ്രചുരങ്ങളും അപൂർവങ്ങളുമായ ശാസ്ത്രസംജ്ഞകളുടെ ഈ നിഘണ്ടു മലയാളത്തിനുവലിയൊരു സമ്പത്താണ്. ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥശുഷ്കമായ നമ്മുടെഭാഷയുടെ പേരിൽ ഞാൻ ശ്രീ. വെൺകുളത്തിനെ ഹാർദ്ദമായി അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

പ്രൊഫ; മാവേലിക്കര അച്യുതൻ M. A. M. Ed

പ്രിൻസിപ്പാൾ, ഗവ: ട്രെയിനിംഗ് കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം.

യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ താല്പര്യമുള്ളവർക്ക് സംശയപരിഹാരത്തിനുതകുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇന്നു ഭാഷയിൽ തുലോം വിരളമത്രേ.

"ഇന്നു ഭാഷയിതപൂർണ്ണമോർക്കുകിൽ
വന്നുപോം പിഴയുമർത്ഥ ശങ്കയാൽ"

എന്ന കവിവാക്യം യോഗശാസ്ത്രത്തെ സംബന്ധിച്ചും ഒരു സത്യമാണ്. ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള "Encychlopedia & Yoga" എന്ന ഗ്രന്ഥം താരതമ്യേന ഉത്തമമെന്നുപറയാം. വാരാണസിയിൽനിന്ന് രാമകുമാർറായി എന്ന പണ്ഡിതൻ 1975-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതാണ്

ഇക്കൃതി. 420 പേജുകളുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിരവധി ചിത്രങ്ങളുമുണ്ടു്. അതിനാൽ 'യോഗ നിഘണ്ടു' എന്ന മലയാളകൃതിയുടെ പ്രസിദ്ധീകരണം നമ്മുടെ യോഗാഭ്യാസ തല്പരർക്കു് ഒരനുഗ്രഹം തന്നെയാണു്. ലൈബ്രറികൾക്കു് ഇതിനെ നല്ല റഫറൻസു ഗ്രന്ഥമായുപയോഗിക്കാം. എൺപതുകഴിഞ്ഞിട്ടും യോഗവിദ്യയിലൂടെ വാർദ്ധക്യത്തെ അകററിനിറുത്തി ഭാരതസംസ്കാരത്തിൻെറ മഹത്വത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചുകഴിയുന്ന വെൺകുളത്തിൻെറ കീർത്തിയുടെ വെൺമ വരുംതലമുറയ്ക്കു പ്രചോദനം നൽകട്ടെ എന്നാശംസിച്ചു കൊണ്ടു് ഈ അഭിപ്രായം ഇങ്ങനെ നിർത്തുന്നു.

Mahopadhyaya P. Balakrishna Sarma.
Yogacharyan, Fort, Trivandrum-23.

'യോഗനിഘണ്ടു' എന്നുപേരുള്ള ഈ അമൂല്യ ഗ്രന്ഥരത്നം മലയാളസാഹിത്യത്തിനുള്ള ഒരു മുതൽ കൂട്ടാണു്. മന്ത്രരഹസ്യം, യോഗരഹസ്യം, തന്ത്രരഹസ്യം മുതലായവ, സംസ്കൃതഗ്രന്ഥങ്ങളിലും സംസ്കൃതപദങ്ങളിലും നിഗൂഢമായി വർത്തിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യർ യോഗവിദ്യയും സംസ്കൃതവും പഠിച്ചു് അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിക്കുവാൻ പ്രയത്നിച്ചിട്ടുണ്ടു്. കേരളീയർക്കാകട്ടെ യോഗശാസ്ത്രവിഷയങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മലയാളത്തിൽ അധികമില്ല. ഈ ന്യൂനത പരിഹരിക്കാൻ ശ്രീ വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ നടത്തിയ ഒരു ജ്ഞാന യജ്ഞത്തിൻെറ പരിണതഫലമാണു് കൈരളിക്കു് കാഴ്ചവച്ചിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥോപഹാരം.

ചില പദങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനവും വിഷയവിശകലനവും സംക്ഷിപ്തമായതുപോലെതോന്നുമെങ്കിലും ഉപരിപഠനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗദീപികയായി 'യോഗനിഘണ്ടു' നിലനിൽക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. 'യോഗനിഘണ്ടു' എന്ന ഈ ഉത്തമഗ്രന്ഥത്തിനു് എൻെറ ആശംസകൾ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

പ്രൊഫ: നീലംപേരൂർ സുകുമാരൻ

എം. ഏ. ഹിന്ദി, മലയാളം, സംസ്കൃതം, സാഹിത്യം,
ന്യായം, വേദാന്തം, വ്യാകരണം & B. Ed

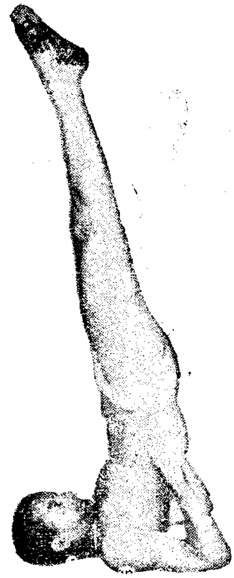
വപുഃകൃശത്വം വദനേ പ്രസന്നതാ
നാദസ്ഫുടത്വം, നയനേ സുനിർമ്മലേ
അരോഗതാ, ബിന്ദുജയോഗ്നിദീപനം
നാഡീവിശുദ്ധിർ ഹഠയോഗലക്ഷണം.

യോഗവിദ്യാവൈദഗ്ധ്യം സിദ്ധിച്ച ഒരാളിന്റെ മേൽപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രീ വെൺകുളത്തിൽ തെളിഞ്ഞു വിളങ്ങുന്നതിൽ അദ്ഭുതത്തിനവകാശമില്ല. കാരണം അധീതിബോധാചരണ പ്രചാരണങ്ങൾ കൊണ്ടു് യോഗവിദ്യയുടെ പ്രായോഗികവും സൈദ്ധാന്തികവുമായ എല്ലാവശങ്ങളും ജനസമുദായത്തിന് ആ യോഗധനൻ ഇന്നും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

യോഗ വിദ്യയിലുള്ള സാങ്കേതിക പദങ്ങളും അവയുടെ അർത്ഥവ്യാപ്തിയും തികച്ചും അറിയാവുന്ന ഒരാൾക്കുമാത്രമേ ഒരു യോഗനിഘണ്ടു തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. യോഗാചാര്യനായ ശ്രീ വെൺകുളം ഈ മഹായജ്ഞത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും അതിൽ സംപൂർണ്ണസഫലത നേടുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ശ്രീ. വെൺകുളത്തിന്റെ നിസ്തുലവും നിസ്തന്ദ്രവുമായ തൂലിക മലയാളഭാഷയ്ക്കു് ഇനിയും നൂതനങ്ങളായ സംഭാവനകൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുമാറാകട്ടെ!



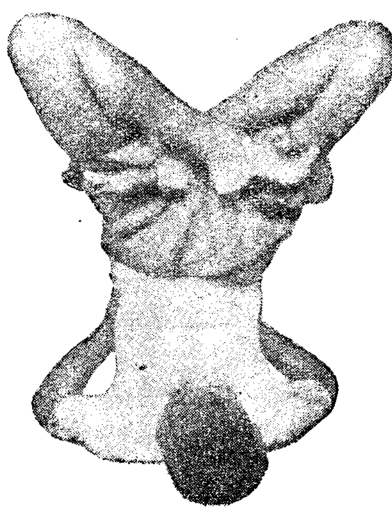
പത്മാസനം



സർവാംഗാസനം



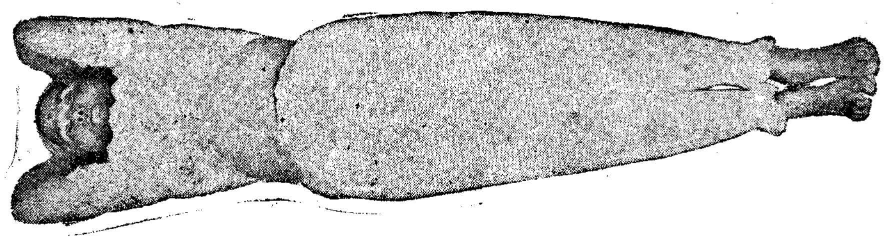
[illegible]



പത്മസർവാംഗാസനം



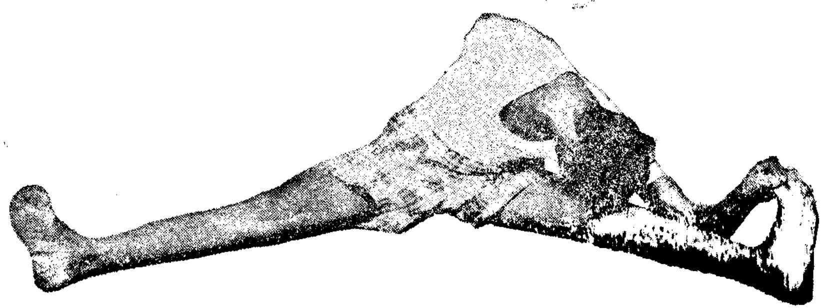
അർദ്ധമൽസ്യേന്ദ്രാസനം ഉഷ്ട്രാസനം പശ്ചിമതാനാസനം



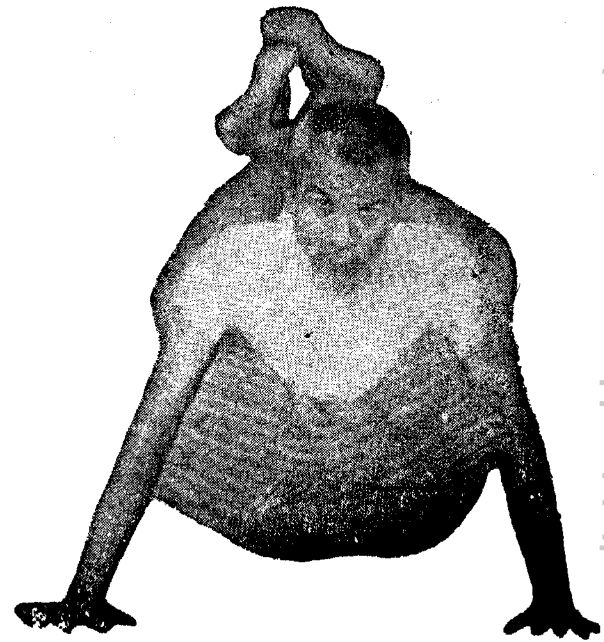
ശീർഷാസനം



ഉത്ഥാനാസനം.



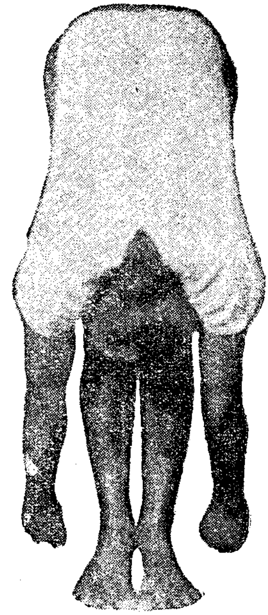
[illegible]



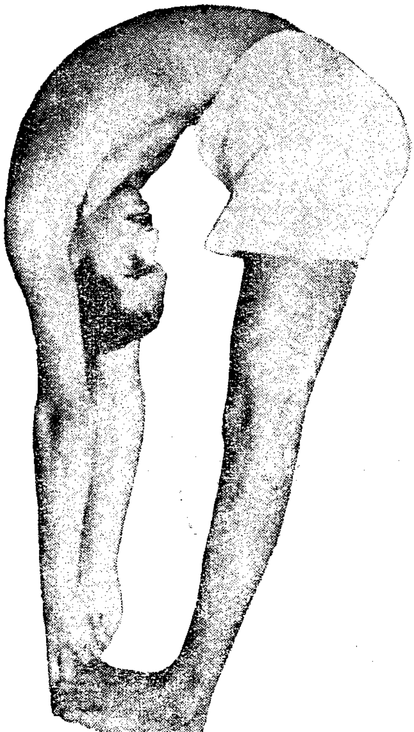
[illegible]



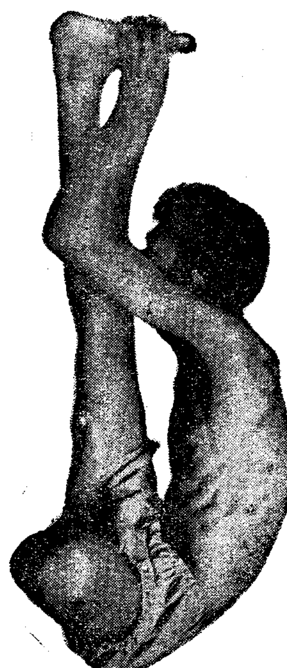
ഭദ്രാസനം



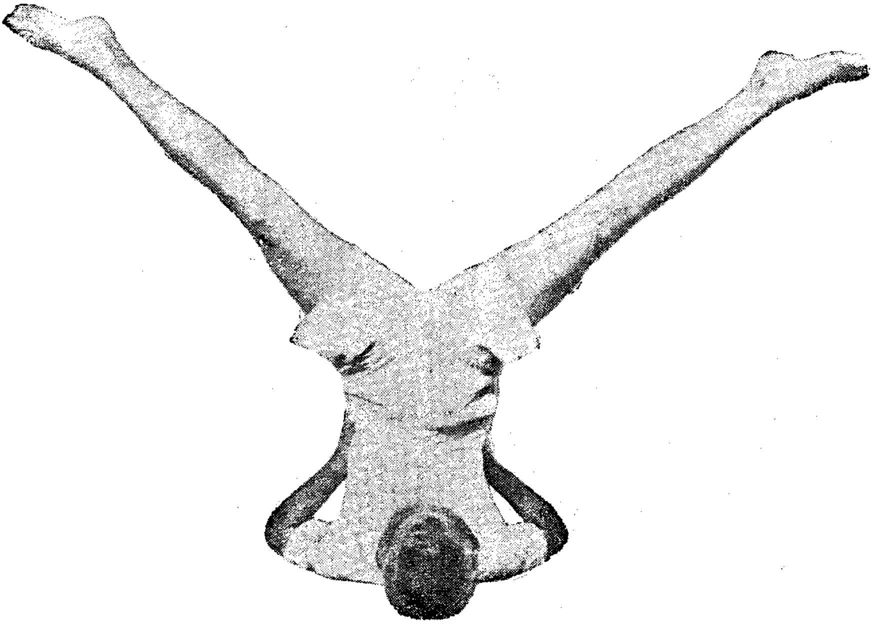
പാദഹസ്താസനം (പ്രാരംഭം)



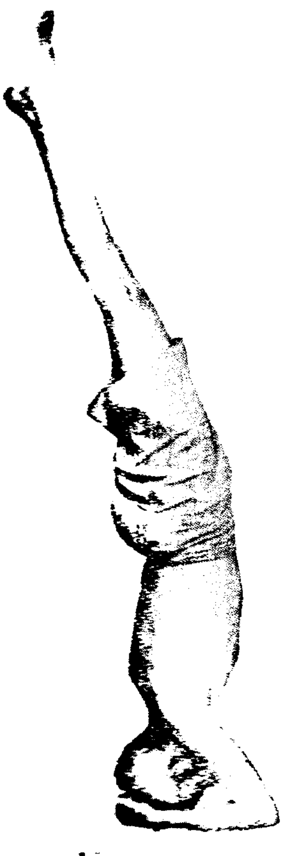
പാദഹസ്താസനം



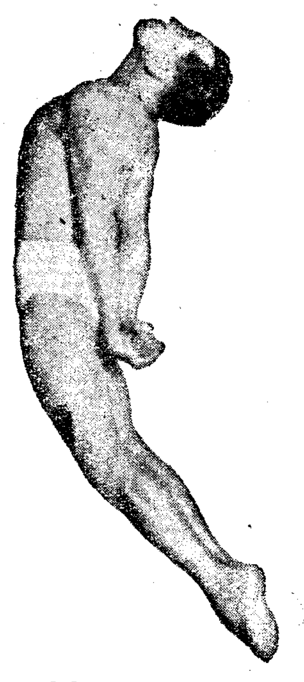
ജാനുശീർഷാസനം



പ്രസാരിതപാദ സർവാംഗാസനം



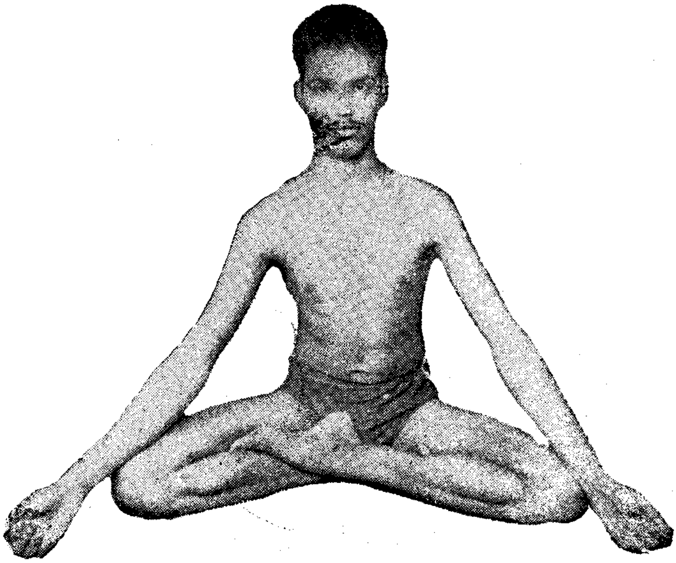
[illegible]



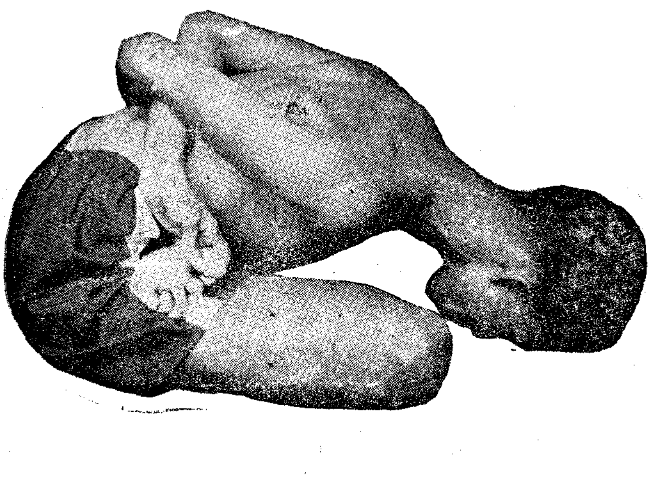
ചക്രാസനം



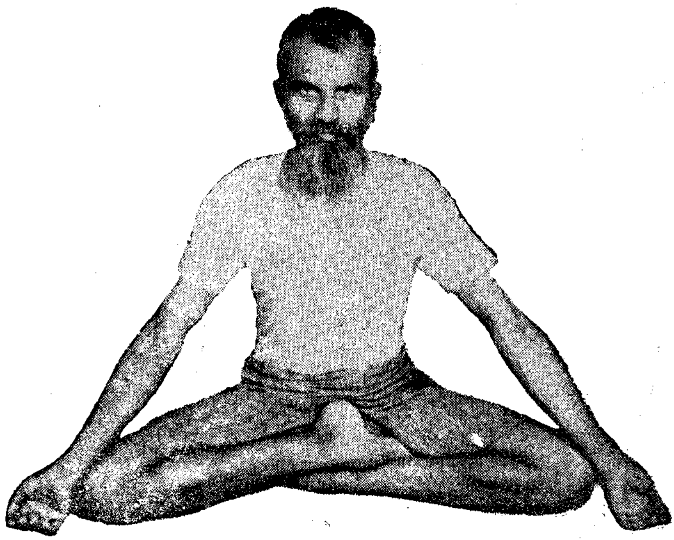
വാമനൗളി



സുഖാസനം



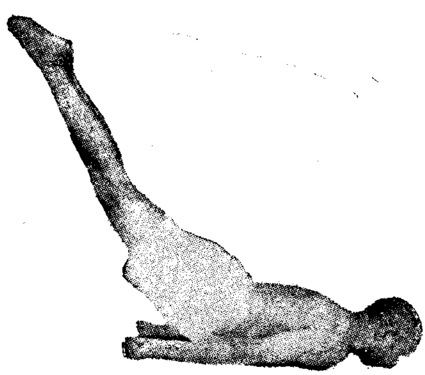
യോഗമുദ്ര



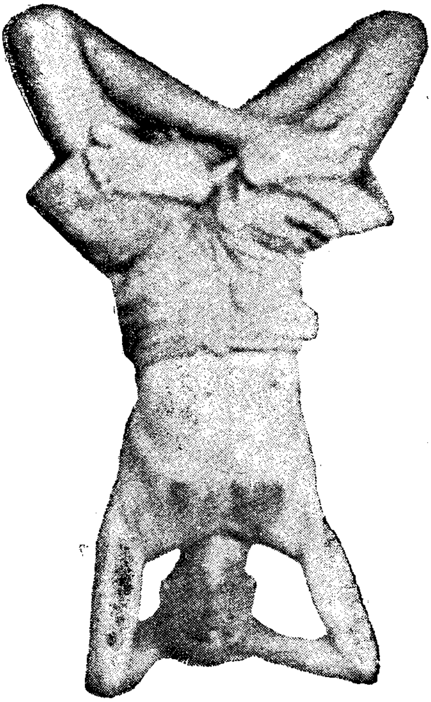
സിദ്ധാസനം



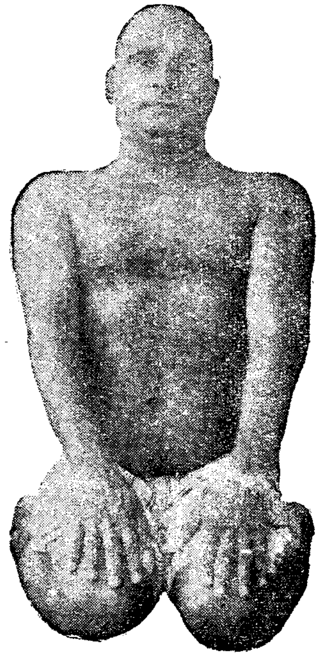
അർദ്ധചന്ദ്രാസനം



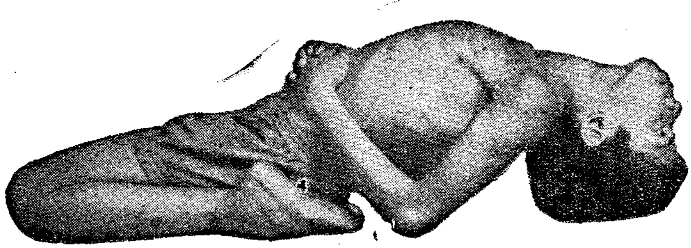
ശലഭാസനം



പത്മശീർഷാസനം

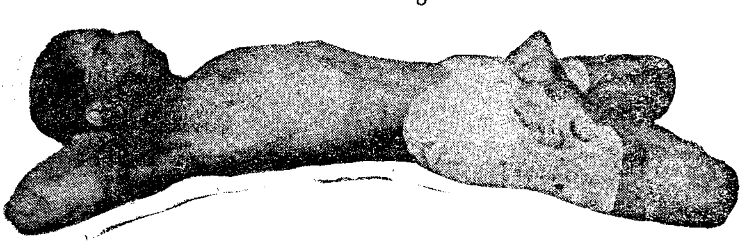


വജ്രാസനം



സുപ്തവജ്രാസനം

മൽസ്യാസനം



യോഗ നിഘണ്ടു

അ

കു[illegible]ഞ്ഞുങ്ങൾ ആദ്യം ഉച്ചരിക്കുന്ന [illegible] അമ്മയേയും അച്ഛനേയും [illegible]ിരിക്കുമല്ലൊ. അവർ ചുണ്ടു [illegible] വിടുർത്തിയും ചേർത്തുമുള്ള [illegible]കളായിരിക്കും; അമ്മ അപ്പൻ [illegible] പപ്പ ഇത്യാദി.

"[illegible]ാം'' ന്റെ ആദ്യക്ഷരം. അ+ഉ—[illegible] എന്നിവ ചേർന്നതാണല്ലൊ [illegible] "ഓം'' എന്ന ഏകാക്ഷരം ബ്ര[illegible]മാകുന്നു.

[illegible]ർത്തൃഭാവം

[illegible]ാതൊരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യാ[illegible] [illegible]ഭാവം.

[illegible] യാതൊരു പ്രവൃത്തിയുടേ[illegible] [illegible]വാദിത്വമില്ലാത്ത മനോ[illegible] [illegible]ാന്തികൾക്കുമാത്രമേ ഈ [illegible]സ്ഥിതി ഉണ്ടായി[illegible] [illegible]

[illegible]ർമ്മം

[illegible] ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിൽ [illegible]. കർത്തൃത്വഭാവനാരാ[illegible] [illegible] കർത്തൃത്വഭാവനയുണ്ടായാൽ, കർമ്മം വന്നുചേരും. അകർമ്മത്തിൽ കർമ്മത്തെ ദർശിക്കുന്ന ഭാവംതന്നെയാണ് ബുദ്ധിമാന്റെ ലക്ഷണമായി ഗീതാകർത്താവ് പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

അകൽപിതം

സ്വാഭാവികമായി യോഗികൾക്കുലഭിക്കുന്ന സിദ്ധി. പ്രയത്നംചെയ്തു് ലഭിക്കുന്നതല്ല ഇതു്.

അകുസീദ

വിവേകഖ്യാതി (ധർമ്മമേഘസമാധി) (പാതഞ്ജലം) യിൽ നിന്നും നിപതിച്ചുപോയവൻ.

അകൃതബുദ്ധിത്വം

കൃതബുദ്ധിത്വമില്ലായ്മ; അസംസ്കൃതബുദ്ധി.

അർക്കൻ

പ്രാണൻ സഞ്ചരിക്കുന്ന ഷോഡശനാഡികളിൽ ഒന്നു്.

(2) പിംഗലാനാഡി

അക്രിയൻ

ക്രിയകളൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതായി

ഇല്ലാത്തവൻ. നിരീഹനായ യോഗിയാണു് ഈ ആരം. പ്രാണായാമത്തിൽ പരമോന്നത പദപ്രാപ്തി സിദ്ധിച്ചാൽ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനായി അക്രിയനാകാൻ സാധിക്കും. വേദാന്തയോഗിയും അക്രിയൻ തന്നെ.

അക്ലിഷ്ടം

ഒന്നിലും ക്ലേശിക്കാത്ത യോഗിഹൃദയം.

അഖണ്ഡഗാത്രം

വിരാട്പുരുഷന്റെ ശരീരം. സാർവത്രിക വ്യാപ്തവും മഹത്തമവും ആയ അദ്ഭുതശരീരം. സാർവത്രികസർവാവയവഗാത്രം. ആദിമധ്യാന്തര ഹിതമാണു് അഖണ്ഡഗാത്രം. പ്രപഞ്ചംമുഴുവനും ഒന്നായി ദർശിച്ചാൽ ഭേദബുദ്ധി നശിക്കും. നിത്യാനന്ദാനുഭൂതിയ്ക്കും അഖണ്ഡദർശനം അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

അഖണ്ഡ മണ്ഡലം

ബ്രഹ്മം. പ്രപഞ്ചം കൂടിച്ചേർന്ന് ബ്രഹ്മം. നാദബിന്ദുകലാതീതമായ പ്രപഞ്ചേശ്വരത്വം.

അഖണ്ഡാനന്ദം

അനവരതവും അനന്തവും ആയ ആനന്ദം.

അഗർഭപ്രാണായാമം

മന്ത്രജപരഹിതമായ പ്രാണായാമം. മാനസികമായ മന്ത്രജപം നടത്തുന്ന പ്രാണായാമം സഗർഭപ്രാണായാമമാകുന്നു.

അഗുണ

ത്രിഗുണാതീതമായുള്ളതു്. നിർഗ്ഗുണനല്ല ഈ ആരം.

അഗ്നി

സുഷുമ്നയ്ക്കുതാഴെ, വായുവിനോടുകലർന്നു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അഗ്നി. (2) ജഠരാഗ്നി (3) പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നു്. (4) സുഷുമ്നയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ദേവത (5) പൊക്കിൾമുതൽ അരക്കെട്ടുവരെയുള്ള ശരീരഭാഗം.

അഗ്നികല

സുഷുമ്നാ.

അഗ്നിസാരക്രിയ

ജഠരാഗ്നിക്കു് ശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നക്രിയ. ശ്വാസംവിട്ടതിനുശേഷം, വയറിനെ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും തള്ളുക. ഒററ നിശ്വാസത്തിൽ 10 തവണയാകട്ടെ. ഇങ്ങനെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് അൽപവിശ്രമത്തോടെ പത്തുതവണ കൊണ്ടു് 100 എണ്ണം തികയ്ക്കണം. ഉദരരോഗോച്ചാടനം, മലബന്ധ ദൂരീകരണം എന്നിവ ഈ ക്രിയ കൈവരുത്തുന്നതായിരിക്കും. ഇങ്ങനെആരോഗ്യവർദ്ധനയുണ്ടാകും. രാവിലെ ആഹാരത്തിനു മുമ്പേനടത്തുന്ന ഈ അഗ്നി സാരക്രിയാശതകം അരോഗികൾ എന്നൊന്നും അഞ്ചുമിനിട്ട് അഭ്യസിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽമതി ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കു്.

അഗ്നിസേവ

തീകായൽ. കുളിരുപോക്കുന്നതിനു സാധാരണർ രാവിലെ അഗ്നിക്കടുത്തു് ഇരിക്കാറുണ്ടല്ലൊ. യോഗികൾ ഒരിക്കലും ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്തുകൂടാത്തതാകുന്നു. അവർക്ക് ഇതിന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടാ

കുന്നതുമല്ല.

അഗ്നിസ്ഥാനം

നെഞ്ചുമുതൽ മലദ്വാരംവരെയുള്ള സ്ഥാനം. ഉദരമദ്ധ്യം പ്രധാനം. വഹ്നിസ്ഥാനം തന്നെ ഇതു്. ശരീരത്തിലെ പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്

അഗ്നിഹോത്രം

അഗ്നിയാൽ ഹോമിക്കപ്പെടുന്ന ഹവിസ്സ്.

അഗ്നിഹോത്രി

അഗ്നിഹോത്രം ചെയ്യുന്ന അക്കിത്തിരി, ചോമാതിരിമുതലായവർ.

അംഗമേജയത്വം

ഒരു ഇരിപ്പിൽതന്നെ അനേകം മണിക്കൂർ ഇരിക്കുന്ന യോഗാഭ്യാസം. പ്രാണായാമ ധ്യാനസമാധികൾക്ക് ഈ അഭ്യാസം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പത്മാസനത്തിൽ മൂന്നു മണിക്കൂർ സ്ഥിതി ചെയ്താൽ പത്മാസനജയമായി. ഇതുപോലെ ധ്യാനാസനങ്ങളിലെല്ലാം യോഗികൾ ഇരുന്നു ശീലിക്കാറുണ്ടു്. അങ്ങനെ ശീലിക്കാത്തവരാരും രാജയോഗികളായി ഭവിക്കുന്നതല്ല.

അംഗാനി

യോഗത്തിന്റെ അംഗങ്ങൾ. യമം, നിയമം, ത്യാഗം, മൗനം, ദേശം, കാലം, ആസനം, മൂലബന്ധം, ദേഹസാമ്യം, ദൃക്‌സ്ഥിതി, പ്രാണസംയമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നീ പതിനഞ്ചും അംഗങ്ങളാകുന്നു.

അഘായുസ്സ്

പാപി. അഘം = പാപം. യാതൊരു നല്ലകാര്യത്തിലും അഘായുസ്വികൾക്കു താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. യോഗാഭ്യാസത്തിൽ പിന്നെ പറയേണ്ടതുമില്ലല്ലൊ.

അചലദൃശാ

സിദ്ധാസനത്തിലോ മറ്റോ ഇരുന്നിട്ടു് ഭ്രൂമദ്ധ്യേനോക്കി ചലിക്കാത്ത ദൃഷ്ടിയോടെ അനേകം മണിക്കൂർ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവസരത്തിലെ നോട്ടം.

അചിന്ത്യം

ബ്രഹ്മം, ബ്രഹ്മം അചിന്ത്യമാണെങ്കിലും മനുഷ്യർ ചിന്തിച്ചു ചിന്തിച്ചു് ഒട്ടൊക്കെ ബ്രഹ്മത്തെക്കുറിച്ചു ഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായി ഗ്രഹിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകാത്തതിനാൽ ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കാനാണു് ബുദ്ധിമാൻമാർ യത്നിക്കാറുള്ളതു്.

അചേതസൻ

അജ്ഞൻ; അവിവേകി.

അർച്ചി

വ്യാനവായുവിന്റെ നിറം അഗ്നിജ്വാലയുടേതാകുന്നു. വാഗർത്ഥം തീജ്വാലഎന്നുമാത്രം.

അച്യുതൻ

നാശമില്ലാത്തവൻ—ബ്രഹ്മം

അജഡം

അചേതനം

അജപാ

സോഹം. യോഗി കേവലകുംഭകത്തിൽ മാനസികമായി നടത്താറുള്ളതു സോഹം മന്ത്രജപം ആകുന്നു. ഒരു മിനിട്ടിൽ 15 എണ്ണം ഉണ്ടായിരിക്കും പ്രത്യേകോദ്ദേശ്യം കൂ

ടാതെ സ്വാഭാവികമായി ഒരു മിനിട്ടിൽ നടക്കാറുള്ള ഈ 15 ശ്വാസോച്ഛ്വാസംതന്നെ സോഹം മന്ത്രജപം. അതുതന്നെ അജപയും.

അജപാഗായത്രി

ജപിക്കാത്തഗായത്രീ മന്ത്രദ്ധ്യാനം.

അജരാമരൻമാർ

ജരാമരണ രഹിതർ—ദേവലോകവാസികൾ. മനുഷ്യലോകവാസികളിലെ രാജയോഗികളും അജരാമരൻമാരാകുന്നു.

അജാഡ്യനിദ്ര

യോഗനിദ്ര. തുര്യാവസ്ഥയിലെ അനുഭൂതി. സാധാരണരുടെ നിദ്ര ജാഡ്യനിദ്രയാകുന്നു.

അർജ്ജുനവിഷാദയോഗം

യോഗത്തിലേക്കുനയിക്കുന്ന അർജ്ജുനന്റെ വിഷാദം. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഈ ഒന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 47 ശ്ളോകം ഉണ്ട്. ഏകദേശം 5000 വർഷത്തിനുമുമ്പ് നടന്ന മഹാഭാരതയുദ്ധത്തിൽ അർജ്ജുനൻ സൈന്യമദ്ധ്യേ പ്രവേശിച്ചു ചുററും നോക്കിയപ്പോൾ തന്റെ ബന്ധുമിത്രങ്ങളെ കൊന്നിട്ടാണല്ലൊ തനിക്ക് രാജ്യം ലഭിക്കേണ്ടതു് എന്നോർത്തു് വിഷാദമഗ്നനായി വില്ലുംഅമ്പും താഴത്തിട്ടു് തേരിനകത്തു് വീണുപോയി. ഈ വിഷാദത്തിൽനിന്നും ശ്രീകൃഷ്ണോപദേശം നിമിത്തം അർജ്ജുനൻ എഴുന്നേററ് ഉഗ്രവീര്യനായി യുദ്ധത്തിന് സന്നദ്ധനാകുന്നുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ അർജ്ജുനവിഷാദം ശ്രീകൃഷ്ണോപദേശം നിമിത്തം യോഗമനസ്ഥിതി യോടുകൂടിയ യുദ്ധത്തിലേക്കു് അർജ്ജുനനെ നയിച്ചു.

അചലദൃഷ്ടി

ഇമവെട്ടാതെ, കണ്ണുകൾ ചലിക്കാതെ ഒരു വസ്തുവിനെ നോക്കിയിരിക്കാനുള്ള ശക്തി യോഗികൾക്കുണ്ടു്. ഏകാഗ്രതസിദ്ധിച്ച് ധ്യാനം ഉറയ്ക്കാൻ ഇതു സഹായകമാകുന്നു. ത്രാടകമുദ്രാഭ്യസനം അചലദൃഷ്ടി കൈവരുത്തും. യോഗികൾ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ നോട്ടം ഉറപ്പിക്കുക പതിവാകുന്നു. കണ്ണുതുറന്നു മുന്നോട്ടുനോക്കി ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനനിരതനായി സ്ഥിതി ചെയ്യുക ശ്രീ രമണമഹർഷിയുടെ പതിവു് ആയിരുന്നു.

അജ്ഞൻ

അറിവില്ലാത്തവൻ. വേദാന്തികൾ ആത്മജ്ഞാന മില്ലാത്തവനെയാണു് അജ്ഞനായി പരിഗണിക്കുക. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനാകാൻ ശേഷിയില്ലാത്ത ആളെയാണ് രാജയോഗികൾ അജ്ഞനായി പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

അജ്ഞാനി

ആത്മജ്ഞാനരഹിതൻ.

അണിമ

അണുവായിത്തീരുന്നഅവസ്ഥ. രാജയോഗിക്കു വിചാരമാത്രത്താൽ അണുവോളം ശരീരത്തിനെ ചെറുതാക്കാൻ കഴിയും. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്. ഹനുമാൻ അണിമാപ്രയോഗത്താൽ വൃക്ഷത്തിലിരുന്ന് അഴകിയരാവണദർശനം നടത്തുന്നതായി രാമായണത്തിൽ കാണുന്നുണ്ടു്.

അണിമാദിസിദ്ധികൾ

അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ അവ:— 1) അണിമ 2) മഹിമ 3) ലഘിമ 4) ഗരിമ 5) ഈശിത്വം 6) വശിത്വം 7) പ്രാപ്തി 8) പ്രാകാശ്യം. രാജയോഗികൾക്കുമാത്രം സിദ്ധമായുള്ളതാണിവ.

അണീയാൻ

ഏററവും സൂക്ഷ്മമായവൻ.

അണു

ഏററവും ചെറുതായതു്. അണുവും ബൃഹത്തും ആയ സകലത്തിനേയും യോഗികൾക്കു ധ്യാനിക്കാൻ കഴിയും. അണു സംഘാതമാണ് പ്രപഞ്ചം. ഈവസ്തുത പുരാതന ഭാരതത്തിലെ കണാദൻ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.

അണോരണീയാൻ

അണുക്കളിലും ചെറുതായവൻ.

അതിജാഗര

ഒരു യോഗി ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട ഏഴുഎണ്ണത്തിലൊന്നു്. ഉറക്കക്കുറവാണിതു്. മററു ആറെണ്ണം ഇവയാകുന്നു:— ഭയം, ക്രോധം, ആലസ്യം, അതിസ്വപ്നം, അത്യാഹാരം, അനാഹാരം.

അതിവർണാശ്രമം

ചതുരാശ്രമങ്ങളല്ലാതെ അതിവർണാശ്രമം എന്ന ഒന്നിനെപ്പററി ഉപനിഷത്തുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. ചതുരാശ്രമങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാതെ ജീവിക്കുന്ന ആൾ—നിരന്തരനിശ്ചേഷ്ടൻ

അതിശൂന്യം

ബ്രഹ്മരന്ധ്രം. വിശുദ്ധിചക്രോപരിയാണിതു്. വിഷ്ണുഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിച്ചു് പ്രാണൻ ഇവിടെ എത്തുന്നതോടെ, യോഗി ഭേരീനാദം ശ്രവിക്കുന്നു. അതുമററാർക്കും കേൾക്കാവുന്നതല്ല.

അതിസ്വപ്നശീലൻ

അധികം ഉറങ്ങുന്നവൻ. ഈ ആളിന്ന് യോഗം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

അതീതം

കഴിഞ്ഞകാലം. അതീതധർമ്മങ്ങളും അനാഗതധർമ്മങ്ങളും വർത്തമാനധർമ്മങ്ങളും മനുഷ്യനു് അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതാണു്.

അതീന്ദ്രിയം

ഇന്ദ്രിയവിഷയമല്ലാത്തതു്.

അതീന്ദ്രിയദ്ധ്യാനം

ഇന്ദ്രിയാതീതമായി അനേകം മണിക്കൂർ നിലനിൽക്കുന്ന ധ്യാനം.

അതീവഭോജനം

അത്യാഹാരം. യോഗികൾ സുനിശ്ചിതമായി ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണിതു്.

അർത്ഥം

1) ചിത്തവൃത്തി = ജന്യം = സംപത്തി. ചിത്തം ധ്യാനാവസരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതാണു് സംപത്തി. 2) ഓം.

അദീനത്വം

= ദൈന്യഭാവമില്ലായ്മ. ഒരു യോഗിക്കു ദീനഭാവം ഉണ്ടാകുന്നതേയല്ല.

അദൃശ്യകരണി

അന്യർക്കുകാണാൻ പാടില്ലാതെയും എന്നാൽ താൻ എല്ലാവരെയും കണ്ടും സഞ്ചരിക്കുന്നവിദ്യ.

അദൃശ്യകരണം

അന്തർദ്ധാനം

അദൃശ്യത

കാണാതിരിക്കൽ. യോഗികൾ രൂപമുള്ള യാതൊന്നും ദർശിക്കുന്നതല്ല. അവർ അദൃശ്യബ്രഹ്മത്തെ മനസ്സുകൊണ്ടു കാണുകമാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളു.

അദൃഷ്ടജൻമം

ഭൂതഭാവി ജൻമങ്ങളുടെ സംഹിത.

അദ്വന്ദ്വം

അഗ്നി സൂര്യജല വിഷാദികളെ സ്തംഭിപ്പിക്കൽ, പരാജയമില്ലായ്മ ഇത്യാദി. ഇവ ആർക്കും പ്രാപിക്കാം. മുമുക്ഷുക്കൾക്കു ഇവ ആവശ്യമില്ല (2) രണ്ടു എന്ന ഭാവനയില്ലായ്മ. ഇവ യോഗധാരണസിദ്ധികൾ ആണ്.

അനൂർമ്മിമത്വം, ദൂരശ്രവണ ദർശനം, മനോജവം, പരകായപ്രവേശനം, സ്വച്ഛന്ദമൃത്യു, സങ്കൽപ്പിതാർത്ഥസിദ്ധി, തടസ്സമില്ലാത്ത ഗതി, ആജ്ഞാശക്തി, ത്രികാലജ്ഞാനം, പരചിന്താഗ്രഹണം.

അദ്വയം

രണ്ടല്ലാത്തത്. ബ്രഹ്മം.

അദ്വൈതം

രണ്ടല്ലാത്തതു്—ബ്രഹ്മം. ഇതുതന്നെ അദ്വയം.

അധസ്ഥാകുഞ്ചനം

മൂലബന്ധം. ബന്ധത്രയത്തിൽ ഒന്ന്. മലദ്വാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കയും വികസിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നകൃത്യം. സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി പ്രാണനെ ഉയർത്താൻ മൂലബന്ധപരിശീലനം അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

അധമം

പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൽ യോഗസാധകൻ പ്രവേശിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ പടി. ഗോരക്ഷശതകത്തിൽ കാണുന്നതനുസരിച്ചു പന്ത്രണ്ടുമാത്രയുള്ള പൂരകമാണ്ു ഇതിനുള്ളതു്. കുംഭകരേചകങ്ങൾക്കും 12 മാത്രവീതം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുണ്ടു്. ഈ പ്രാണായാമത്തിൽ ചൂടും വിയർപ്പും ഉണ്ടാകും. ഇതിന്റെ ആവർത്തനം ആയുരാരോഗ്യ വർദ്ധനകൾക്കു നിദാനമായി ഭവിക്കുന്നതാണ്ു.

അധമപ്രാണായാമം

12: 16: 10 മാത്രയോടുകൂടിയ പ്രാണായാമം. ഇതുതന്നെ മൃദുപ്രാണായാമം. ശരീരത്തിനു ചൂടും, വിയർപ്പും ഈ പ്രാരംഭ പ്രാണായാമാഭ്യസനകാലത്തു സാധകനുണ്ടാകും.

അധർമ്മാഭ്യുത്ഥാനം

അധർമ്മത്തിൽ നിന്നുള്ള അഭ്യുത്ഥാനം— ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കൽ.

അധിദേവത

വിശുദ്ധി ചക്രത്തിലെ. അധിദേവത ശാകിനി ആകുന്നു. നിശാകരൻ, ചതുർമുഖൻ, ദിക്ക്വാതം, അർക്കൻ, വരുണൻ, അഗ്നി, അ

ശ്വാ, ഇന്ദ്രൻ, ഉപേന്ദ്രൻ, പ്രജാപതി, യമൻ ഇങ്ങനെ 12 ദേവതമാർ. നമ്മളുടെ ഓരോ അവയവത്തിനും ദേവതമാർ ഉണ്ടു്.

അധിദൈവം

ജീവാത്മാവായ പുരുഷൻ.

അധിഭൂതം

പ്രാണികളെ മാത്രം അധികരിച്ചു വർത്തിക്കുന്നതു്.

അധിമാത്രം

തീവ്രസംവേഗത്തിനു മൃദു, മദ്ധ്യമം, അധിമാത്രം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു അവസ്ഥകളുണ്ടു്. ഇവ പ്രാണായാമപരമായുള്ളതാണു്.

അധിമാത്രയോഗി

അത്യധികശക്തി, അത്യുൽസാഹം, സുധീരത, പരിപാവനഗ്രന്ഥപരിജ്ഞാനം, യൗവനം, മിതാഹാരം, ഭയരാഹിത്യം, ശുചിത്വം, സുസ്ഥിരബുദ്ധി, ക്ഷമാ, ദാതൃത്വം, സുഭാഷണം, ഗുരുഭക്തി, ദൈവഭക്തി, ആരോഗ്യം, ഈ ഗുണങ്ങളംകൊണ്ടു അനുഗൃഹീതനായ യോഗവിചക്ഷണൻ.

അധിമാത്രസാധകൻ

സ്ഥിരബുദ്ധി, ലയയോഗയുക്തൻ, വീര്യവാൻ, മഹാശയൻ, ദയായുക്തൻ, ക്ഷമാവാൻ, സത്യവാൻ, ശൂരൻ, ശ്രദ്ധാവാൻ, ഗുരുപാദാബ്ജപൂജകൻ, യോഗാഭ്യാസരതൻ ഇവരാണു് അധിമാത്രസാധകൻമാർ. ആറുമാസത്തെ യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് സിദ്ധിലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും അധിമാത്രസാധകന്നു്.

അധിമാത്രതമസാധകൻ

മഹാവീര്യവാൻ, സ്ഥിരോൽസാഹി, ശൗര്യവാൻ, ശാസ്ത്രാഭ്യാസശീലൻ, നിർമോഹൻ, നിരാകുലൻ, നവയൗവനസംപന്നൻ മിതാഹാരി, ജിതേന്ദ്രിയൻ, നിർഭയൻ, സമർത്ഥൻ, നിർമ്മലദേഹൻ, ക്ഷമാവാൻ, സുശീലൻ, ധമ്മചാരി, ഗുരുപൂജകൻ, ശാസ്ത്രവിശ്വാസസമ്പന്നൻ, ജനസംസർഗ്ഗവിരക്തൻ, മഹാവ്യാധിവിവർജിതൻ ഇവരെല്ലാമാണു് അധിമാത്ര തമസാധകൻമാർ. സകലതരം യോഗാഭ്യാസങ്ങളിലും പ്രവീണരായുള്ള ഇവർ മൂന്നുമാസംകൊണ്ടു മഹാസിദ്ധൻമാരായിഭവിക്കും എന്നതിനു യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

അധിയജ്ഞൻ

യജ്ഞാധികാരി—ബ്രഹ്മം.

അധിവാസം

സകലത്തിലും വസിക്കുന്നതു്. ബ്രഹ്മംമാത്രമാണു അധിവാസിയ്ക്കുള്ള ശക്തിവിശേഷം.

അധിഷ്ഠാനം

പുരുഷൻ ഉണ്ടു് എന്നതിനുള്ള തെളിവു്. നിയന്താവും അധിഷ്ഠാനംതന്നെ.

അധോധാരണ

ശരീരത്തിലെ പൃഥ്വീഭാഗമായ കാലുകളിൽ പ്രാണനെ കൂടുതലായിനിവേശിപ്പിച്ചു 2 മണിക്കൂർ ധാരണചെയ്യൽ. ഭൂമിയിൽവീണാൽ ശരീരത്തിനു കേടുപററാതെ ഈ പ്രക്രിയ സൂക്ഷിക്കും.

അധോമുഖശ്വാനാസനം

മുഖംതാഴ്ത്തിയുള്ള പട്ടിയുടെ

പ്രതീതി ഉണ്ടാക്കുന്ന യോഗാസനമാണിതു്. കാലുകൾ ഒരടി പരസ്പരം അകററി കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക. നെഞ്ചിനു ഇരുവശത്തായി ഉള്ളം കൈകൾ തറയിൽ അമർത്തി കാലുകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടുക. ഉള്ളം കാലുകൾ മേൽപ്പോട്ടു നോക്കിയിരിക്കണം. പൃഷ്ഠഭാഗം ഉയർന്നിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയർ ഉള്ളിലേക്കു വലിഞ്ഞു മലബന്ധമോചനം വരുത്തും. കൈകൾക്കും നെഞ്ചിനും ശക്തിവർദ്ധിപ്പിച്ചു് മാറിനു വിരിവുണ്ടാക്കിത്തീർക്കും. രക്തസമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കും.

അധോമുഖവൃക്ഷാസനം

ഉള്ളം കൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു കാലുകൾ ചേർത്തുപൊക്കി നിൽക്കുക.

പ്രയോജനം

നെഞ്ചിനു വികാസവും കൈകൾക്കു ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. തലവേദന വായുരോഗം മലബന്ധംഎന്നിവയെ ഉച്ചാടനം ചെയ്യും. ശീർഷാസനാഭ്യസനത്തിന്റെ മിക്ക പ്രയോജനങ്ങളും സിദ്ധിക്കും

അർദ്ധചന്ദ്രാസനം

നിന്നിട്ടു് കൈകൾചേർത്തു തലയ്ക്കു മുകളിൽക്കൂടി പിന്നോട്ടു നീട്ടുക. നടുവിനെ പിന്നോട്ടു നല്ലവണ്ണംവളച്ചു ശരീരത്തിനു് അർദ്ധചന്ദ്രാകൃതിയുണ്ടാകും.

പ്രയോജനം

നടുവിനു് കഴപ്പു് ഉണ്ടാകാതെ ശരീരം ബലമായി സൂക്ഷിക്കും. കുടലുകൾക്കു് അയവുണ്ടായി മലശോധന സുഗമമാക്കിത്തീർക്കും.

അർദ്ധനാവാസനം

പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു് കാലുകൾ മുന്നോട്ടുനീട്ടി, ഉയർത്തണം. തലയിൽ കൈകൾ ഉറപ്പിച്ചു ഇരിക്കുക.

അർദ്ധബദ്ധ പത്മപശ്ചിമോത്താനാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതുതുടമേൽ വച്ചിട്ടു് അതിന്റെ വിരലുകളെ വലതു കൈയ് പിൻവശത്തുകൂടി ചുററി പിടിക്കണം. ഇടതുകാൽ നീട്ടി അതിന്റെ വിരലുകളെ ഇടതു കൈയ്കൊണ്ടു പിടിക്കണം. നെററിനീട്ടിയ കാൽമുട്ടിൽ തൊടണം. പിന്നീടു് രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിക്കാറാകണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനു നീളവും അയവും വർദ്ധിച്ചു വയറിനെ ലഘുവാക്കി ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. നടുവേദന ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകാതെ ശരീരത്തിനു രക്ഷനൽകും. മലശോധന സുഗമമാക്കും.

അർദ്ധബദ്ധ പത്മോത്താനാസനം

ഒരുകാൽമടക്കി അരക്കെട്ടിനുതാഴെവച്ചിട്ടു് മറേറക്കാലിൽ നിൽക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ പതിച്ചു നീട്ടിയകാൽമുട്ടിൽ തലതൊടുക.

അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം

ഇരുന്നിട്ടു്, വലത്തേ ഉള്ളംകാൽ ഇടതുതുടയുടെ ഇടതുവശത്തു തറ

യിൽ ഉറപ്പിക്കുക, ഇടതു് കൈയു് വലതു തുടയുടെ വലതുവശത്തു കൂടി ഇടതു കാൽമുട്ടിൻമേൽ വയ്ക്കുക. വലതുകൈയു് പിൻവശത്തുകൂടി ഇടതുതുടയിൽ പിടിച്ചിട്ടു് വലത്തോട്ടുനോക്കി ഇരിക്കണം. ഇതുപോലെ മറുവശത്തും അഭ്യസിക്കണം.

അർദ്ധമാത്ര

ഒരു സെക്കണ്ടിൻെറ പകുതിസമയംകൊണ്ടു നടത്തുന്ന ഉച്ചാരണം.

അർദ്ധോൻമീലിത ലോചനം

പകുതി തുറന്നിരിക്കുന്ന കണ്ണുകൾ. അങ്ങനെയുള്ള യോഗികളുടെ നോട്ടം മൂക്കിൻെറ അററത്തോ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തോ ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ബാഹ്യമായി യാതൊന്നും കാണാത്ത ആ യോഗികൾ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്നവരായിരിക്കും.

അദ്ധ്യഭേദം

ഭൂത ഭാവി വർത്തമാനകാലങ്ങൾക്കുള്ള അഭേദത്വം. യോഗികൾക്കു മാത്രം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്ന അമരത്വം.

അദ്ധ്യയനം

പഠിക്കൽ. വേദോപനിഷത്പാരായണമാണു് പ്രധാനമായി ഈ പദംകൊണ്ടു് ഉദ്ദിഷ്ടമാകുന്നതു്.

അദ്ധ്യവസായം

അവസാനംവരെ നിലനിൽക്കുന്ന ഉത്സാഹം. വിജ്ഞാനം.

അദ്ധ്യാത്മ ചേതസ്സ്

അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനത്തോടുകൂടിയ ഹൃദയം

അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം

ജീവാത്മാവിനെയും പരമാത്മാവിനേയും കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനം.

അദ്ധ്യാത്മനിത്യൻ

അദ്ധ്യാത്മകാര്യങ്ങളിൽ നിഷ്ഠയുള്ളവൻ. ഇദ്ദേഹംതന്നെയാണ് അദ്ധ്യാത്മനിഷ്ഠനും.

അദ്ധ്യാത്മപ്രസാദം

ആത്മജ്ഞാനം കൊണ്ടു ലഭിക്കുന്ന ചിത്തശുദ്ധി. സമാധിസ്ഥനാകാനുള്ള സിദ്ധി.

അദ്ധ്യാരോപം

ഗുണങ്ങൾ ഒരാളിൽ ആരോപിക്കുന്നതു്. കയറിനെ ഇരുട്ടിൽ പാമ്പു്ആണെന്നു ആരോപിക്കുന്നു. വെളിച്ചംവന്നപ്പോൾ അതു കയറാണെന്നു തെളിഞ്ഞു. പ്രപഞ്ചത്തെ ബ്രഹ്മമായി സർവസുഖസന്ദായി ആയി ആരോപിച്ചു കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവർ ബ്രഹ്മജ്ഞാനം ലഭിക്കുമ്പോൾ തങ്ങൾക്കു പററിയ അബദ്ധത്തെക്കുറിച്ചു ബോധവാൻമാരായി ഭവിക്കുന്നു. ഇതാണു് വേദാന്തികളുടെ മായാവാദതത്വവും.

അദ്ധ്യാസകൽപന

തോന്നൽ. ഇതുതന്നെ അദ്ധ്യാരോപം.

അനർഗ്ഗളം

തടസ്സമില്ലാത്തതു്. കുണ്ഡലിനി ഉണർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ സുഷുമ്നാ നാഡി പരമപരിശുദ്ധമായിത്തീർന്നിരിക്കും.

അനന്തം

=അന്തമില്ലാത്തതു്. (1) സർവ

വ്യാപിയായ ദൈവം. (2) പ്രപഞ്ചം (3) ആകാശം. ദൈവം ആകാശസ്വരൂപനുമാകുന്നു.

അനന്തശയനാസനം

വലതു കൈകൊണ്ടു് തലയുടെ വലതുവശം ഉയർത്തി താങ്ങി വലതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടക്കുക. ഇടതുഭാഗം ശരീരത്തിൻമേൽ ഇടതു കൈയ് നീട്ടി വച്ചിരിക്കും. അതിന്റെ ഉള്ളംകൈയ് ശരീരത്തിൽ ചേർന്നുതന്നെയിരിക്കും.

അനന്താസനം

ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടന്നിട്ടു് തലയെ ഇടത്തേ ഉള്ളംകൈകൊണ്ടു താങ്ങുക. വലതുകാൽ പൊക്കി അതിന്റെവിരലുകളെ വലതുകൈയ് കൊണ്ടു പിടിക്കുക. വലതുകാലും വലതുകൈയും മടങ്ങരുതു്.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നടുവേദന ഹെർണിയ (ആന്ത്രവൃദ്ധി) എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

അനഭിസ്നേഹൻ

ഒന്നിനോടും സ്നേഹം തോന്നാത്തവൻ. യോഗിയുടെ ഒരുലക്ഷണമാണിതു്.

അനലധാരണ

പഞ്ചഭൂത ധാരണകളിലൊന്നു്. നാഭീദേശത്തു് രുദ്രനെ ധ്യാനിച്ചു് അഗ്നിയെ രണ്ടുമണിക്കൂർ നിലനിറുത്തുന്നതു്. അനലധാരണാസിദ്ധൻ തീയിൽവീണാൽ ശരീരനാശം വരുന്നതല്ല.

അനവസ്ഥിതത്വം

രാജയോഗാഭ്യാസത്തിലെ ഒൻപതു അന്തരായങ്ങളിലൊന്നു്. മനോദാർഢ്യരാഹിത്യമാണിതു്.

അനഹംകാരം

അഹംകാരമില്ലായ്മ—ഞാൻ വലിയവൻ മററുള്ളവർ നിസ്സാരൻമാർ എന്ന ഭാവമില്ലായ്മ:

അനാത്മാ

സകലതും സ്വാത്മാവാകുന്നു എന്ന ഭാവനയില്ലാത്ത മൂഢൻ.

അനുത്തമ

എല്ലാത്തിലും ശ്രേഷ്ഠം

അന്നമയകോശം

സ്ഥൂലമായി കാണുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയ ശരീരം.

അനഹംവാദി

താൻ കർത്താവു് ആണെന്നു് അഭിമാനിക്കാത്തവൻ.

അനാദി

ആദിഇല്ലാത്തതു്—ബ്രഹ്മം. നമ്മളുടെ, വാസനകളും കർമ്മാശയങ്ങളും അനാദിയാകുന്നു. ഇവയുടെ ഒന്നും ഉത്പത്തി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതുമല്ല.

അനാദിമദ്ധ്യാന്തൻ

ആദിയും മദ്ധ്യവും അന്തവും ഇല്ലാത്തവൻ—ഉൽപത്തിസ്ഥിതിലയങ്ങളില്ലാത്തവൻ—ദൈവം.

അനാമയൻ

ബ്രഹ്മൻ. ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം കൊണ്ടു അനാമയാവസ്ഥ, (ദുഃഖരഹിതാവസ്ഥ) ഏവർക്കും സിദ്ധമാകും.

അനാഹതം

നെഞ്ചിലുള്ള ഒരു ചക്രം. ഹൃത്പത്മം, പൂർണ്ണഗിരിപീഠം എന്നും ഇതിനെ പറയാറുണ്ടു്. ഇതിൽനിന്നും കേൾക്കുന്ന മനോഹര ശബ്ദത്തിൽ യോഗിചിത്തം ലയിക്കുന്നു; പ്രകാശം ദർശിച്ചു ആനന്ദാനുഭൂതിയോടെ, "വിഷ്ണോപരമം പദ"ത്തിൽ ലയിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

അനാഹതചക്രപ്രാണായാമം

വായു ബീജസ്ഥാനത്തുള്ള ബാണലിംഗത്തിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ സുന്ദരനും ശക്തനും ആയി ഭവിക്കും. സുന്ദരികൾ കാമാഭിനിവേശത്താൽ സമീപിക്കും. ത്രികാലജ്ഞാനിയായി ദൂരശ്രവണശക്തനും ദൂരദർശനശക്തനും ആയി വായുമണ്ഡലത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നവനായിത്തീരും. ഖേചരീസിദ്ധിയും ഭൂചരീസിദ്ധിയും ലഭിക്കും.

അനാഹാരം

ഭക്ഷണമില്ലായ്മ. യോഗാഭ്യാസികൾക്കു ഇതു നിഷിദ്ധമാകുന്നു. രാജയോഗി ആയിക്കഴിഞ്ഞാൽ അനാഹാരി ആയി ഭവിക്കും.

അനിത്യം

നിത്യമല്ലാത്തതു്. രൂപമുള്ളതെല്ലാം നശിക്കും. അങ്ങനെ അനിത്യമായിത്തീരുന്നു. പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും അനിത്യമായുള്ളതാകുന്നു.

അനിലൻ

വായു, പ്രാണൻ, മരുത്തു്, പവനൻ. ദീർഘമായി ശ്വസനക്രിയകൾ നടത്തിയതിനുശേഷം വായുവിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ഉറപ്പിച്ചുനിറുത്തുന്നയോഗി പ്രകാശം ദർശിച്ചു അതിൽ ലയിക്കുന്നു. യോഗാഭ്യാസത്തിലെ ഉന്നതാവസ്ഥ വായുധാരണം ആകുന്നു. അനിലനെ ഇഷ്ടാനുസരണം ശരീരത്തിലെ ഏതൊരു ഭാഗത്തും നിർത്താനും സഞ്ചരിപ്പിക്കാനും രാജയോഗിക്കു സാധിക്കും. ഇഷ്ടാനുസരണം രാജയോഗി അനിലനെ ഉച്ചിയിൽക്കൂടി ബഹിർഗമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

അനുഗ്രം

സാവധാനത്തിൽ നിശ്ശബ്ദമായിട്ടാണ് പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ടതു്; ഉഗ്രമായിട്ടല്ല.

അനുചിന്തകൻ

തുടർച്ചയായി ധ്യാനിക്കുന്നവൻ. മനസ്സ് മാറിപ്പോകാതെ ഒരു കാര്യത്തിൽ ഏകാഗ്രചിത്തനായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ.

അനുബന്ധചതുഷ്ടയം

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിഷയം, പ്രയോജനം, ഇവയുടെ പരസ്പരബന്ധം, വിവരണം എന്നീ നാലെണ്ണം ചേർന്നതു്.

അനുഭവം

അനുഭവിച്ചറിയൽ. ദൈവം ഉണ്ടെന്നുള്ളതു പുസ്തകപാരായണ സംഭാഷണാദികൾകൊണ്ടു അറിഞ്ഞാൽമാത്രംപോരാ. അനുഭവിച്ചറിയുകതന്നെവേണം. കണ്ണുകൊണ്ട് കാണുകതന്നെ വേണമെന്നത്രേ ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസരുടെ അഭിപ്രായം. ദൈവത്തെ പലരൂപങ്ങളിൽ ദർശിച്ചിട്ടുള്ള ആളാണ് അദ്ദേഹം.

അനുമന്താവ്

ബുദ്ധിയുടെ പിന്നിൽ നിന്നു് അറിയുന്നവൻ.

അനുമാനം

അടയാളങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പരാമർശത്തെ അറിയുന്നതു്.

അനുലോമവിലോമം

ഇടത്തേമൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പൂരകം, വലത്തേ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽക്കൂടി രേചകം. തുടർന്നു അതേ മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പൂരകം ഇടതുമൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽക്കൂടി രേചകം കഫബഹിഷ്കരണത്തിനും, നാസാരന്ധ്രനാഡികൾ വികസിക്കുന്നതിനും ഇതു പ്രയോജനപ്പെടും. ഈ അഭ്യാസം കാൽമണിക്കൂർവീതം ഒരുമാസം നടത്തിയതിനുശേഷം അത്യന്തം സാവധാനത്തിലും, പിന്നീട് അതിശക്തിമത്തായും പൂരകരേചകങ്ങൾ നടത്താം 80 എണ്ണംവീതം ഈ ശ്വസനക്രിയമാത്രം പതിവായി നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ ആരോഗ്യം വർദ്ധിക്കും. കഫശല്യം നശിക്കും. ജലദോഷം തലവേദന, നെഞ്ചുവേദന എന്നിവ നശിക്കാൻ സഹായകമാകും.

അനുശാസിതാരം

സകലനിയാമകൻ.

അനുശ്രാവിക

അനുഭവിച്ചറിവില്ലായ്മ. പുസ്തകപരിചയത്താലോ പ്രഭാഷണത്താലോ ലഭിക്കുന്ന ജ്ഞാനം. ഈ ജ്ഞാനം അപൂർണ്ണവും പലപ്പോഴും അവിശ്വസനീയവും ആകാവുന്നതാണ്.

അനുസന്ധാനം

അനുഭവിച്ചറിയലിൽ ഏകാഗ്രമാക്കി മനസ്സിനെ നിലനിറുത്തൽ. അനുസന്ധാനമില്ലാതെ യോഗവിത്തു് ആകാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

അനുസന്ധേയം

അനുസന്ധാനത്തിനു നിദാനമായവസ്തു. ഇതു രൂപരഹിതവും തന്നിമിത്തം നയനഗോചരമാകുന്നതല്ലാത്തതുമാകുന്നു.

അന്യൂർമ്മിമത്വം

വിശപ്പ്, ദാഹം, മോഹം, ശോകം, ജര, മരണം ഇവയുടെ അഭാവാവസ്ഥ രാജയോഗിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണിവ.

അനേകചിത്തവിഭ്രാന്തൻ

പലകാര്യങ്ങളിൽ മനസ്സ് പതറുന്നവൻ. ഒരുകാര്യത്തിലും ഉറച്ചമന:സ്ഥിതി ഈ വിഭ്രാന്തനു ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

അനേകജൻമസംശുദ്ധൻ

അനേകജൻമങ്ങളിലെ പ്രയത്നം കൊണ്ട് പാപമററ് സംശുദ്ധിയെ പ്രാപിച്ചവൻ.

അന്ത:കരണം

മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹംകാരം എന്നിവ ചേർന്നുള്ളതു്.

അന്തർധൗതികൾ

4 തരം:— വാതസാരം, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം. ഓരോന്നിൻേറയും വിവരണം അതതിൽകാണാം. ഇവയെല്ലാം ദേ

ഹശുദ്ധീകരണത്തിനുള്ള ക്രിയ കളാകുന്നു.

അന്തരായം

യോഗാഭ്യാസത്തിൽ നേരിടുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങൾ—സ്ത്യാനം, സംശയം, പ്രമാദം, ആലസ്യം, അവിരതി, ഭ്രാന്തിദർശനം, അലബ്ധഭൂമികത്വം, വ്യാധി, അനവസ്ഥതത്വം ഈ ഒൻപതു അന്തരായങ്ങളെ രാജയോഗാഭ്യാസി ജയിച്ചിട്ടാണു വിജയം കൈയ്‌വരിക്കുന്നതു്.

അന്തരംഗം

അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ യമ, നിയമാ, സന, പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാരങ്ങൾ അഞ്ചും, ബഹിരംഗങ്ങളാകുന്നു, ധാരണാ, ധ്യാന, സമാധികൾ മൂന്നും അന്തരംഗ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആകുന്നു.

അന്തരംഗോപാസന

''ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു'' എന്ന ധ്യാനം.

അന്തർലക്ഷ്യ ബഹിർദൃഷ്ടി

ശരീരത്തിൻെറ അന്തർഭാഗത്തേക്കു് ലക്ഷ്യ (മനസ്സു്) വും ബഹിർഭാഗത്തേയ്ക്കു നോട്ടവും. അന്തർലക്ഷ്യത്തിലെ ദർശനം ആത്മദർശനം (ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതി) ആകുന്നു. ബഹിർദൃഷ്ടിയിൽ കണ്ണുകൾ തുറന്നു മുന്നോട്ടോ നാസാഗ്രഭാഗങ്ങളിലോ നോക്കിയാലും യാതൊന്നും കാണുന്നതല്ല. അത്തരം യോഗികൾ ഇമവെട്ടുന്നതേയല്ല. ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്നവരെ മാത്രമേ ഇപ്രകാരം കാൺമാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളു.

അന്തരംഗയോഗം

പതഞ്ജലീസിദ്ധാന്താനുസരണം, യമ, നിയമാ, സന, പ്രാണായാമ, പ്രത്യാഹാരങ്ങൾ അഞ്ചും അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ ബഹിരംഗങ്ങളും, ധാരണ, ധ്യാന, സമാധികൾ മൂന്നും അന്തരംഗങ്ങളും ആകുന്നു.

അന്തരാരാമൻ

ആത്മാവിൽ രമിക്കുന്നവൻ. ഇയാൾ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്നവനാകുന്നു. അനന്യദർശകനും അനന്യസന്തുഷ്ടനും ആയ ഈ വേദാന്തയോഗി സദാനന്ദനായി വർത്തിക്കുന്നു.

അന്തർദൃഷ്ടി

അന്തരീക്ഷണം. കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള ദർശനമല്ല ഇതു്. ഉൾക്കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള ദർശനം—മനോദർശനം.

അന്തഃശൂന്യം

അന്തർഭാഗത്തു ശൂന്യതമാത്രം ദർശിക്കുന്നവൻ ബഹിർഭാഗത്തും ശൂന്യതതന്നെ ദർശിക്കുന്നു. സർവത്ര ശൂന്യത ദർശിക്കുന്നയോഗി ''ഭാവത്തിൻ പരകോടിയിൽ സ്വഭാവമഭാവത്തിൻ സ്വഭാവംവരാം'' എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുന്നു.

അന്തശ്ശൂന്യാകാശം

അന്തർഭാഗം ശൂന്യാകാശംപോലെ തോന്നുന്നഅവസ്ഥ. വ്യക്തിത്വചിന്ത അശേഷമില്ലാത്ത ബ്രഹ്മലയനഭാവം.

അന്ത്യകാലചിന്ത

ജീവിതാന്ത്യഘട്ടത്തിൽ സർവേ

ശ്വരനെ ചിന്തിച്ചുമരിച്ചാൽ നിത്യാനന്ദം ലഭിക്കും. വളരെക്കാലമായി ഇത്തരം ചിന്ത അഭ്യസിച്ചാൽമാത്രമേ ഈശ്വരചിന്ത അന്ത്യഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. എന്നാൽ അന്ത്യകാലചിന്താനുസരണം പുനർജൻമം പ്രാപിക്കുക എന്നതാണു്മിയ്ക്കവരുടേയും അനുഭവം.

അന്ധതാമിസ്രം

ബന്ധത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന അഞ്ചു വിപര്യയങ്ങളിൽ ഒന്ന്. ഇതുതന്നെയാണു് പഞ്ചക്ലേശങ്ങളിലൊന്നായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്.

അന്നമയകോശം

ശരീരം സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു അന്നമയകോശം അടിസ്ഥാനമാക്കി ആകുന്നു. ഇതു കേവലം ശാരീരികമായുള്ളതാണു്. ശരീരത്തിൽ അഞ്ചുകോശങ്ങളാണുള്ളതു്. അവ അന്നമയകോശം, പ്രാണമയകോശം, മനോമയകോശം, വിജ്ഞാനമയകോശം, ആനന്ദമയകോശം.

അപ്

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്. ശരീരത്തിലെ കാൽമുട്ടുമുതൽ അരക്കെട്ടുവരെയുള്ള ഭാഗം ജലത്തിനു ഇരിപ്പിടമാകുന്നു.

അപക്വൻ

യോഗഹീനൻ. യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടുമാത്രമേ പരിപക്വൻമാരായിത്തീരുകയുള്ളൂമനുഷ്യർ.

അപരവൈരാഗ്യം

വൈരാഗ്യത്തിലെ 1—ാം വിഭാഗം.

സാത്വികവൃത്തികം തടയപ്പെടാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. സംപ്രജ്ഞാതയോഗം ഉദയംചെയ്യുന്നതോടെ, സകലവൃത്തികളും അടങ്ങുപോകുന്നു.

അപരിഗ്രഹം

യാതൊന്നും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കൽ; സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കൽ. ഒരു വേദാന്തി ''നേതിനേതിന്യായേന'' സകലതും പരിത്യജിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ സ്വാത്മാവുമാത്രം അവശേഷിച്ചു അതിൽ രമിക്കുന്നു.

അപരിണാമിത്വം

മാററമില്ലാത്തഅവസ്ഥ. ആത്മാവിൻെറ സ്ഥിതിയാണിതു്. ആത്മാവുതന്നെയാണല്ലൊ പരമാത്മാവു്.

അപരോക്ഷജ്ഞാനി

നിർവികൽപം നിസ്സങ്കൽപം നിർവൃത്തികം, നിർവാസനം, എന്നീ നാലു സമാധികളിൽ എത്തിയ ആത്മജ്ഞാനി.

അപരോക്ഷസിദ്ധി

ആത്മാനുഭൂതി. ഇതുസിദ്ധിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം ജനനേന്ദ്രിയത്തിനുതാഴെ ഇടത്തേ ഉപ്പൂററി അമർത്തിവച്ചിട്ടു്, വലതുപാദം ഇടതുതുടമേൽ വയ്ക്കണം. പൂരകരേചകങ്ങൾ 1:2 മാത്രാക്രമത്തിൽ നടത്തി മലദ്വാരത്തെ ചുരുക്കുക. ആത്മധ്യാനം നടത്തുക. കാലക്രമേണ അപരോക്ഷസിദ്ധിയുണ്ടാകും.

അപവർഗ്ഗം

മോചനം. ജ്ഞാനമാണു മോച

നത്തിനു നിദാനം. ''ബന്ധം'' ആണു അപവർഗ്ഗത്തിന്റെ വിപരീതപദം.

അപാനൻ

വയറിൽനിന്നു കീഴ്പോട്ടുപോകുന്ന വായു. ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാണന്റെ അംശമാണു ഇതെന്നുവരുകിലും ഈ വായു ദുഷിച്ചതും ദുർഗന്ധപൂരിതവും ആയിരിക്കും.

അപാനപ്രാണൈക്യം

അപാനനേയും പ്രാണനേയും ഏകീകൃതമാക്കിത്തീർക്കുന്നതായാൽ, മൂത്രപുരീഷക്ഷയം സംഭവിച്ചു അരോഗിയും ദീർഘായുഷ്മാനും ആയിഭവിക്കും. മാത്രമല്ല ശ്വാസപ്രശ്വാസരഹിതനായി ആരോഗ്യസമ്പന്നനായി ദീർഘായുഷ്മാനായി ജീവിതം നയിക്കാനും സാധ്യമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

അൽപബുദ്ധികരം

സഗുണോപാസകൻമാർ.

അപുണ്യം

നൻമ കൈയ്‌വരുത്താത്ത പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലം.

അപുനരാവൃത്തി

പുനർജൻമമില്ലായ്മ.

അപരോക്ഷജ്ഞാനം

ഈശ്വരകാര്യങ്ങരം സുവിശദം നേരിട്ടറിയുന്ന ജ്ഞാനം.

അപോദ്ധാരണം

ജലത്തിൽനിന്നു യാതൊരു ഉപദ്രവവും തട്ടാതെ ശരീരം ജലത്തിൽ സൂക്ഷിക്കൽ.

അപ്രതിബദ്ധജ്ഞാനലാഭം

പ്രതിബന്ധമൊന്നും കൂടാതെ ലഭിക്കുന്ന ജ്ഞാനം—ധ്യാനയോഗത്തിലാണു് ഇതു ചെന്നെത്തുന്നതു്.

അപ്രത്യക്ഷബാധ

തിരോഭാവബാധ. യോഗിയ്ക്കു പരമാത്മാവും, പരമാത്മാവിനു യോഗിയും അപ്രത്യക്ഷരാകുന്നതല്ല. ഇതാണു് അപ്രത്യക്ഷബാധാരാഹിത്യം.

അപ്രബോധം

അറിയപ്പെടാത്തതു്. ബ്രഹ്മജ്ഞാനം സിദ്ധിക്കുന്നതു യോഗികരംക്കുമാത്രമാകുന്നു. സാധാരണർക്കു് അതു അപ്രബോധമാണു്.

അപ്രീതി

രജോഗുണോദ്ഭൂതമായതും പ്രീതിജനകമല്ലാത്തതുമായ മനോഭാവം. സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളെ ജയിച്ച യോഗികരംക്കുമാത്രമേ ഇതിനെ പരിപൂർണ്ണമായി അനുഭവിച്ചറിയാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. മററൊരുവനോട് ഒരാളിനുതോന്നുന്ന സന്തോഷമില്ലായ്മ ഒരു നിസ്സാരമനോഭാവത്തെയാണു കാണിക്കുന്നതു്.

അബിന്ദു

സർവവ്യാപിയായ ബ്രഹ്മം.

അംബു

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നായ ജലത്തെ

കണ്ഠദേശതത്വത്തിൽ ധ്യാനം ചെയ്തു ഉറപ്പിച്ചാൽ വാരുണീധാരണയായി ഭവിക്കുന്നു. അയാൾക്കു ജലഭയം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

അംഭസീധാരണം

അംബുതത്വമായ കഴുത്തിൽ പ്രാണമാനസങ്ങളെ നിലനിറുത്തൽ.

അഭാവിതസ്മർത്തവ്യം

ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്നരൂപങ്ങൾ. സ്വപ്നത്തിൽ കാന്നുന്ന രുപങ്ങളെ ആയവസരത്തിൽ സാക്ഷാൽ രൂപങ്ങളായിട്ടാണല്ലൊ തോന്നുക. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ആകട്ടെ ആ രൂപങ്ങൾ രൂപങ്ങളല്ല എന്നു നമുക്കു് അറിയാം.

അഭാവം

സകല ഭാവനകളും നശിച്ചയോഗിക്കുമാത്രം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നഭാവം. സ്വപ്നരഹിതമായ സുഷുപ്തിയിലെ അവസ്ഥാസ്ഥിരത.

അഭിഭവം

സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളിൽ ഒന്നിനുമററൊന്നിൻമേലുള്ള ആധിപത്യം.

അഭിനിവേശം

ചിത്തത്തിലുള്ള പഞ്ചക്ലേശങ്ങളിലൊന്നു് ആണെന്നാണു യോഗികളുടെ അഭിപ്രായം. വാസ്തവത്തിൽ ഒരു വസ്തുവിനോടൊ പ്രസ്ഥാനത്തോടൊ അഭിപ്രായത്തോടോ തോന്നുന്ന താത്പര്യാധിക്യം മാത്രമാണിതു്.

അഭിമാനം

ഒരാളിനു അയാളെപ്പററി തോന്നുന്ന മതിപ്പു്. അഹംകാരം. സോഹം ചിന്താഭാവം.

അഭ്യാസം

ചിത്തവൃത്തിനിരോധനാർത്ഥം ഈശ്വരാഭിമുഖമായി നടത്തുന്ന തീവ്രപരിശ്രമങ്ങളുടെ സമാഹാരം.

അഭ്യാസയോഗം

വായുവിനെ മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നു ഉയർത്തി സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി സഹസ്രാരപത്മത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഒരു യൗഗികപ്രക്രിയ.

അഭ്യാസയോഗയുക്തം

അഭ്യാസകൗശലത്തോടു് കൂടിയതു്. ഈ അഭ്യാസം യൗഗികം ആയിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്.

അമനസ്കം

ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളുടെ അഭാവം. യോഗികൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ മനസ്സിനെ പരമാത്മാവിലേക്കാണു നയിക്കുക. ഈ അമനസ്കയോഗം അവരെ ജ്ഞാനാനന്ദത്തിലേക്ക നയിക്കുന്നു. അമനസ്കയോഗംതന്നെ സമാധി.

അമരത്വം

ജനനമരണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിമോചനാവസ്ഥ. ഇതുതന്നെ രാജയോഗം. സഹജാവസ്ഥ, പൂർണ്ണപദം, ജീവൻമുക്തി എന്നിങ്ങനെ പല പേരുകൾ അമരത്വത്തിനുണ്ടു്.

അമരൻ

സുദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവൻ. ഒരിക്കലും മരണമില്ലാത്ത

വൻ എന്ന ശബ്ദാർത്ഥത്തിനു ഇത്രമാത്രമേ വ്യാപ്തിയുള്ളൂ.

അമരവാരുണി

നാക്കിനെ കപാലകുഹരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ശിരസ്സിലെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ നിന്നു താഴോട്ടു ഒഴുകുന്ന അമൃതം ആണിതു്. ഉപ്പു്, എരി, പുളി, പാൽ, തേൻ, നെയ് എന്നിവയുടെ സ്വാദു്ആണു് ഇതിനുള്ളതു്. രോഗവാർദ്ധക്യദുഃഖങ്ങളെ തടഞ്ഞു അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധി കൈവരുത്തുന്നതാണു് അമരവാരുണി. ഇതിന്റെ അഭ്യസനം പ്രാണായാമസിദ്ധി വന്നിട്ടുള്ളവർക്കാണു കഴിയുന്നതു്.

അമരി

മൂത്രം. ഒരു മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽക്കൂടി കടത്തി മറേറതിൽക്കൂടി ബഹിഷ്കരിക്കുന്ന പ്രക്രിയകൊണ്ടു കണ്ഠത്തിനുമേൽ രോഗങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

അമരീപാനചികിൽസ

അവനവന്റെ മൂത്രം രാവിലെ അവനവൻതന്നെ കുടിക്കുന്ന 20 ലക്ഷത്തോളം ജനങ്ങൾ ഇൻഡ്യയിലുണ്ടെന്നാണു് Auto urine Thrapy യുടെ കർത്താവു്ആയ ആചാര്യജഗദീഷ് പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ആയുരാരോഗ്യ വർദ്ധനയ്ക്കു ഈ മൂത്രപാനം പ്രയോജകീഭവിക്കുന്നതാണെന്നു യോഗതത്വോപനിഷത്തിലും ഹഠയോഗപ്രദീപികയിലും കാണുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ പുരാതന മഹർഷിമാർ മൂത്രപാനചികിൽസാമാഹാത്മ്യം ഗ്രഹിച്ചിരുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

രാവിലെ എഴുന്നേററ ഉടൻ ഒഴിക്കുന്ന മൂത്രത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗവും അവസാനഭാഗവും കളഞ്ഞിട്ടാണു കുടിക്കേണ്ടതു്. ഇങ്ങനെ കുടിക്കുകയും, ദേഹത്തു മൂത്രം തേയ്ച്ചുപിടിപ്പിക്കയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കും. ആട്ടിൻമൂത്രം പശുവിൻമൂത്രം എന്നിവയുടെ ഔഷധവീര്യത്തെക്കുറിച്ചു ആയുർവേദാചാര്യൻമാർ ഉദ്ഘോഷിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ക്ഷയരോഗി തന്റെ മുറിയിൽ ഒരു ആട്ടിനെ കെട്ടി സൂക്ഷിക്കണം. അതിന്റെ മലമൂത്രഗന്ധം ശ്വസിച്ചും പാൽകുടിച്ചും അതിനെ തടവിയും ജീവിതം നയിച്ചാൽ ക്ഷയരോഗം നാലഞ്ചുമാസം കൊണ്ടു് ശമിക്കുന്നതായിരിക്കും. ആ മൃഗത്തിന്റെ സസ്യാഹാരതത്പരതയായി

അമരോലി

വജ്രോലിയുടെ ഒരു ഭാഗമാണിതു്. അമരി എന്നാൽ മൂത്രം. സ്വന്തം മൂത്രം കുടിച്ചു് ആരോഗ്യശക്തികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അനുഷ്ഠാനമാണിതു്. നസ്യം ചെയ്യണം. ദേഹത്തു തേയ്ക്കുകയും വേണം. പശുവിൻചാണകം ദഹിപ്പിച്ചുകിട്ടുന്ന ഭസ്മം ദേഹം ആസകലം പൂശണം. തലയിലും തേയ്ക്കാം. ദിവ്യദൃഷ്ടി ഉണ്ടാകാൻ ഇതു ഒരു മാർഗ്ഗമാക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കും ഇതു ആകാം. അവർക്കും വജ്റോലി അഭ്യസിക്കാം.

കായസിദ്ധിലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർക്കു അമരോലിനിഷിദ്ധമാകുന്നു. എന്നാൽ സാധാരണക്കാർക്കും ആയുരാരോഗ്യ വർദ്ധനയ്

ക്ക് രാവിലെ സ്വന്തംമൂത്രം കുടിക്കാം.

ഇൻഡ്യൻ പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന മൊറാർജിദേശായി രാവിലെ സ്വന്തം മൂത്രം കുടിച്ച് 85–ാം വയസ്സിലും ആരോഗ്യവാനായിരിക്കുന്നതു ലോകപ്രസിദ്ധമാകുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ അരക്കോടിയിലധികം ജനങ്ങൾ അമരീപാനം നടത്തി ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടു്. ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനകൾക്കു ശിവാംബുപാനം ഉത്തമമാണെന്നുഹഠയോഗ പ്രദീപികയും യോഗതത്വോപനിഷത്തും ഉദ്ഘോഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. പശുവിൻ മൂത്രവും ആടിൻ മൂത്രവും ഔഷധമായി ആയുർവേദ വൈദ്യൻമാർഅംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അമാത്ര

ബ്രഹ്മം.

അമാദൃഷ്ടി

താരകലക്ഷ്യം ദർശിക്കുന്ന ദൃഷ്ടി. കണ്ണടച്ചിട്ടാണു് താരകലക്ഷ്യത്തിലെത്തുക.

അമാവാസി

കണ്ണടച്ചുകൊണ്ടുള്ള ധ്യാനം. ഇഡാപിംഗലകൾക്കുമദ്ധ്യേ പ്രാണൻ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ യോഗികൾക്കു ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭൂതി.

അമിതാഹാരം

യോഗാഭ്യാസംചെയ്യുന്നവർ അൽപാഹാരംവീതം ഒരു ദിവസം ഏഴെട്ടുതവണ കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഏതവസരത്തിലും യോഗാസനങ്ങൾ, ശ്വസനക്രിയകൾ, പ്രാണായാമം എന്നിവ അനുഷ്ഠിക്കത്തക്കവിധം വയറിനു വൈഷമ്യമുണ്ടാകാത്തവിധം അൽപാഹാരം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണു്. ധാരണാഭ്യാസം മുതൽ ആഹാരം കുറഞ്ഞു് അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ ആഹാരം അശേഷം വേണ്ടിവരുന്നതല്ല.

അമൂർത്തിതാരകം

മനസ്സ്കൊണ്ടുമാത്രം അറിയുന്നതും അരൂപവുമായ ബ്രഹ്മം.

അമൃതത്വം

ഉരുക്കിയ സ്വർണ്ണത്തിന്റെ വർണ്ണത്തിൽ ശിരസ്സിനു് 12 അംഗുലം ഉയരെ കാണുന്ന പ്രകാശം: യോഗികളുടെ തലയ്ക്കു ചുററുമായി ഈ പ്രകാശം ഉണ്ടായിരിക്കും. ശ്രീബുദ്ധൻ തുടങ്ങിയവരുടെ പടങ്ങളിൽ ഇത്തരം പ്രകാശം കൂടികാണാവുന്നതാണു്.

അമൃതം

ശിരസ്സിൽ നിന്നു താഴോട്ടു ഒഴുകുന്ന ഈ അമൃതം പൊക്കിളിലെ സൂര്യനാഡി ഭക്ഷിച്ചുകളയുന്നതുകൊണ്ടാണു് മനുഷ്യർ മരിച്ചുപോകുന്നതു്. യോഗി ഈ അമൃതത്തെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ അദ്ദേഹം മരിക്കാതിരിക്കുന്നു.

അമരതപ്ലാവനം

രാജയോഗിയുടെ ശിരസ്സിൽ നിന്നു കാൽ നഖംവരെ അമൃതം ഒഴുകുന്നതോടെ ,അയാളുടെ ശരീരം ലഘുവും അതിശക്തിമത്തും മനോഹരവും ആയി ഭവിക്കുന്നു.

അമൃതസ്ഥാനം

ഭ്രൂമദ്ധ്യം. ഇതാണ്ു ബ്രഹ്മസ്ഥാനം. സമാധിയിൽ ആനന്ദം അനുഭവിപ്പിക്കുന്നസ്ഥാനമാണിതു്.

അയമാത്മാ ബ്രഹ്മഃ

''ഈ ആത്മാവു ബ്രഹ്മമാകുന്നു.'' എന്നു സർവദാ മനനംചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മോക്ഷമായി. മഹാവാക്യ ചതുഷ്ടയത്തിലെ 4 ാം വാക്യമാണിതു്. 1) അഹംബ്രഹ്മാസ്മി 2) തത്വമസി 3) അയമാത്മാ ബ്രഹ്മ 4) പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മ എന്നിവയാണു് മഹാവാക്യചതുഷ്ടയം.

അയുക്തൻ

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വശപ്പെത്തിയിട്ടില്ലാത്തവൻ—മൂഢൻ.

അയുക്തപ്രാണായാമം

ശരീരലാഘവശക്തികൾക്കു് അനുസരിച്ചല്ലാതെ, അശാസ്ത്രീയമായിനടത്തുന്ന പ്രാണായാമം. ഇതു രോഗമരണങ്ങൾക്കു് കാരണമായി ഭവിക്കും

അരുന്ധതി

കുണ്ഡലിനി

അലിംഗം

അരൂപവും അവ്യക്തവും അഗ്രാഹ്യവും ആയതു്.

അലംബുഷ

ദശനാഡികളിലൊന്നു് പായുമൂലത്തിലാണു് ഇതിന്റെ സ്ഥാനം.

അവകാശം

പഞ്ചതൻമാത്രകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതു്.

അവതാരം

ദൈവം ഭൂലോകവാസികളായ മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കാനായി ഒൻപതു തവണ ഭൂമിയിൽ വന്നിട്ടുണ്ടെന്നാണു് ഹിന്ദു പുരാണങ്ങൾ ഘോഷിക്കുന്നതു്.

മൽസ്യ, കൂർമ്മ, വരാഹശ്ച,
നാരസിംഹസ്യ, വാമന:
രാമൗ, രാമശ്ച, രാമശ്ച,
കൃഷ്ണ, ഖഡ്ഗി ജനാർദ്ദനഃ

ഖഡ്ഗിയുടെ അവതാരം വരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. ഹിന്ദുക്കളെല്ലാവരും ശ്രീരാമനേയും ശ്രീകൃഷ്ണനേയും അവതാരങ്ങളായി പരിഗണിച്ചു ആരാധിക്കുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ ഒരേ ഒരു പുത്രനായി ക്രിസ്തു അവതരിച്ചു എന്നു ക്രിസ്ത്യാനികളും, ദൈവദൂതനായ ഗബ്രിയേൽ മഹമ്മദ്നബിയുടെ ചെവിയിൽ ഖുർ ആൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു എന്നു് മുസ്ലീങ്ങളും വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു്.

അവധൂതൻ

സർവകർമ്മ പരിത്യാഗിയായ സന്യാസിക്കു തുല്യൻ. മിക്ക അവധൂതൻമാരും സന്യാസജീവിതം നയിക്കുന്ന സഞ്ചാരികളാണ്. എന്നാൽ ഇവരിൽ പലരും മന്ത്രോപദേശം, യജ്ഞം ഭക്തിമാർഗോപദേശം ഇത്യാദികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കും. ഇവർ മിക്കവാറും നഗ്നരൂപികളും പുരാണോപനിഷദാദിപ്രചാരകൻമാരും ആയിരിക്കും.

അവനി

മന്ത്രജപ സമന്വിതമുള്ള പൂരക കുംഭക രേചകാഭ്യാസങ്ങൾ. വായുവിനേയോ ചന്ദ്രനേയോ യോഗിയ്ക്കു് ധ്യാനിക്കയുമാവാം.

അവയവം

അംഗം. പരമാണുവിന്റെ അവയവങ്ങൾ ആണ് തൻമാത്രകൾ.

അവശ്യജ്ഞേയം

നിർബന്ധമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു്. ആത്മജ്ഞാനമാണിതു് മോക്ഷേച്ഛുക്കൾക്കു്.

അവസ്ഥ

ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുരീയം എന്നീ നാലു് ആണു് മനുഷ്യജീവിതാവസ്ഥകൾ.

2, ആരംഭം, ഘടം, പരിചയം, നിഷ്പത്തി എന്നിവ നാലും യോഗാഭ്യാസത്തിലെ അഭിവൃദ്ധിയെ കുറിക്കുന്ന നാലു അവസ്ഥകളാകുന്നു.

അവസ്ഥാത്രയം

ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം സുഷുപ്ത എന്നീ മൂന്നിൽ യോഗിചിത്തം വസിക്കില്ല. അതിന്റെ സ്ഥിതിതുരിയത്തിൽ മാത്രമാകുന്നു. രാജയോഗികൾ അവസ്ഥാത്രയരഹിതരാകുന്നു.

അവസ്ഥാഭേദം

ആരംഭം, ഘടം, പരിചയം, നാഷ്പത്തി എന്നിങ്ങനെയുള്ള നാലുനിരോധനാവസ്ഥകളുടെ വകഭേദങ്ങൾ. അവസ്ഥാചതുഷ്ടയും എന്നതാണ് ഇതിനുയോഗശാസ്ത്ര പ്രസിദ്ധമായ പദം

അവികൃതി

രൂപമില്ലാത്തതു്.

അവിഘാതം

ഏതിലും ലഭിക്കുന്ന വിജയം.

അവിദ്യ

ക്ലേശത്തിന്റെ അമ്മ. രാഗദ്വേഷാഭിനിവേശങ്ങളുടെ ഉദ്ഭവസ്ഥാനം അവിദ്യ ആകുന്നു.

അവിപര്യയം

അബദ്ധങ്ങളിൽനിന്നുള്ള മോചനം. വിവേക പ്രാപ്തി.

അവിഭക്തവിഭക്തം

വിഭജിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ബ്രഹ്മത്തിലെ വിഭക്താവസ്ഥ– പ്രപഞ്ചാവസ്ഥ. ഇതുതന്നെ ഏകത്വത്തിലെ അനേകത്വം.

അവിരതി

ഒൻപതു അന്തരായങ്ങളിലൊന്നു്. ചിത്തവൃത്തി നിരോധനത്തിനു വേണ്ടുന്ന വൈരാഗ്യത്തിന്റെ വിലോപം

അവിശുദ്ധി

തപശ്ചരികൊണ്ടു സിദ്ധിക്കേണ്ട കായിക മാനസിക ശുദ്ധികളുടെ അഭാവം. ഉള്ളടത്തോളം കാലം പ്രാണയാമത്തിൽപുരോഗതി സിദ്ധിക്കുന്നതല്ല.

അവ്യക്തം

പ്രകാശിക്കാത്തതു് സൂക്ഷ്മപ്രകൃതി. ഇതുതനെ അന്യാകൃതംമാകയും ഇതുതന്നെ.

അവ്യക്ത മൂർത്തി
സർവേശ്വരൻ. ഈശ്വരൻ എന്താണെന്നു ആർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാത്തതിനാൽ യോഗികളായുള്ളവർ ഈശ്വരത്വത്തിൽ ലയിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്.

അവ്യക്ത സാക്ഷാൽക്കാരം
അവ്യക്തമായിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തെ അനുഭവിച്ചറിയൽ.

അവ്യക്താസക്ത ചേതസ്വി
നിർഗുണബ്രഹ്മത്തിൽ ആസക്ത ചിത്തൻ.

അവ്യയപദം
ബ്രഹ്മപദം.

അവ്യാപി
എല്ലായിടവും വ്യാപിച്ചിരിക്കാത്തതു്.

അശക്തി
പ്രത്യയസർഗ്ഗം 56 എണ്ണമുണ്ടു്. ഇവയിൽ 28 എണ്ണം അശക്തി ആകുന്നു. ഇവയിൽ 11 എണ്ണം ഇന്ദ്രിയവധവും 17 എണ്ണം ബുദ്ധിവധവും നടത്തുന്നവയാണ്. ഒന്നിനെക്കുറിച്ചു ശാസ്ത്രീയജ്ഞാനമോ വിശ്വാസമോ ഇല്ലാത്തപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നമാനസികാവസ്ഥയാണിതു്.

അശാസ്ത്രവിഹിതം
ശാസ്ത്രവിരുദ്ധം

അശുക്ളകൃഷ്ണം
നൻമയോ തിൻമയോ പ്രദാനം ചെയ്യാത്ത പ്രവൃത്തികൾ, യോഗികൾക്കു മാത്രം ഇവ സാദ്ധ്യം ആകുന്നു.

അശുദ്ധി
മനസ്സിന്റെ അശുദ്ധഭാവം. ആശാബന്ധമുള്ളതാകയാൽ യോഗത്തിനുവിരുദ്ധം. ക്ലേശത്തിൽനിന്നു ഉദ്ഭൂതമാണിതു്. തപസ്സ്, സ്വാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നിവയാണു് ക്ലേശവിനാശം വരുത്തി യോഗിമാരെ സമാധിയിലേക്കുനയിക്കുന്നതു്.

അശുഭം
പാപം; ജനനമരണ രൂപമായ ജീവിതം.

അശൂന്യം
അഭാവം ബ്രഹ്മത്തിന്റെ അവസ്ഥ. അതു ശൂന്യംപോലെ അശൂന്യവുമാകുന്നു. ബ്രഹ്മത്തിനു അപ്പുറത്തായി യാതൊന്നും ഇല്ലല്ലോ. വല്ലതുമുണ്ടെങ്കിൽ അവയെല്ലാം ശൂന്യം തന്നെ.

അംശം
മനുഷ്യശരീരം മണ്ണ്, അഗ്നി, ജലം, വായു, ആകാശം എന്നിവയാൽ നിർമ്മിതമാകുന്നു. ഇവ ഓരോന്നും ശരീരത്തിന്റെ അംശം ആകുന്നു. ആകാശം ശരീരാംശമാകുന്നില്ല എന്നു വരുകിലും, ആകാശത്തിലാണു് ശരീരം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതു്. ആകാശമില്ലെങ്കിൽ ശരീരാംശവുമില്ല. സകല രൂപങ്ങളും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു് ആകാശത്തിലാകുന്നു.

അശ്രദ്ധധാനൻ
ശ്രദ്ധധാനൻ (വിശ്വാസരഹിതൻ) അല്ലാത്തവൻ.

അശ്വരം

ശുദ്ധബ്രഹ്മം

അശ്വി

12 നാഡികളിൽ പ്രാണസ്വരൂപത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ദേവത.

അശ്വിനിമുദ്ര

ഗുദത്തിലുള്ള നാഡീസമൂഹങ്ങളെ മേൽപ്പോട്ടു വലിക്കുകയും താഴത്തേക്കു എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. മൂത്രത്തിൽക്കൂടി ശുക്ളം പോകുന്നതിനേയും സ്വപ്നസ്ഖലനത്തെയും തടുക്കുകയാണു് പ്രയോജനം. മലബന്ധവിനാശനം വരുത്തും പ്രാണായാമികൾക്കേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

അഷ്ടദളപത്മം

ഹൃദയത്തിലെ ധ്യാനസ്ഥാനം. എട്ടുദളങ്ങളുള്ള പത്മത്തോടാണ് ഇതിനു സാദൃശ്യം. ഇവിടെയാണു് ജീവാത്മാവിൻെറ സ്ഥാനം.

അഷ്ടപ്രകൃതികൾ

പഞ്ചതൻമാത്രകൾ, അഹംകാരം, മഹത്തത്വം, പ്രകൃതി എന്നീ എട്ടു് എണ്ണം.

അഷ്ടവസുക്കൾ

ആപൻ, ധ്രുവൻ, സോമൻ, അദ്ധ്വരൻ, അനിലൻ, പ്രത്യൂഷൻ, അനലൻ, പ്രഭാസൻ ഇങ്ങനെ 8 പേർ.

അഷ്ടവിധഗുരുക്കൻമാർ

എട്ടുവിധമുണ്ട്.

1 ബോധകഗുരു.
2 കാമ്യഗുരു.
3 വേദകഗുരു.
4 നിഷിദ്ധഗുരു.
5 വാചകഗുരു
6 സൂചകഗുരു.
7 കാരണഗുരു.
8 വിഹിതഗുരു.

ഇവരിൽ പ്രപഞ്ചത്തിനും ഈശ്വരനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ അനുഭൂതിയിലെത്തിക്കുന്ന കാരണഗുരുവും, ശിഷ്യൻെറ സകല സന്ദേഹങ്ങളേയും ഉൻമൂലനംചെയ്യുന്ന വിഹിതഗുരുവും വിശിഷ്ടൻമാരാകുന്നു.

അഷ്ടാംഗയോഗം

യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവ അടങ്ങിയ യോഗം. ഒരുവൻ രാജയോഗി ആയിത്തീരുന്നതിനു ഈ എട്ടും സ്വാധീനമാക്കുകതന്നെവേണം. രോഗമുക്തി, ദീർഘായുർയോഗം എന്നിവ അനുഭവ സിദ്ധമാകും. ഗുരുസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ പത്തുവർഷം വേണം ഒരു സാധാരണന് അഷ്ടാംഗ യോഗാഭ്യസനം പൂർത്തിയാക്കുവാൻ. പൂർത്തിയാക്കിയാൽ രാജയോഗിയായി അമരനായി ഭവിക്കും.

അഷ്ടാവക്രാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ അകററി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു രണ്ടു കാലുകളും വലതുകൈയുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽക്കൂടി വലത്തോട്ടുനീട്ടണം. ഇവയിൽ ഒരു കാൽ കക്ഷത്തിലും മറേറകാൽ ഭുജത്തിനുമേൽ വശത്തും ആയിട്ടാണു നീട്ടേണ്ടതു്. കൈമുട്ടുകൾ പകുതിയോളം മടങ്ങിയിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകൾക്കു ശക്തി വർദ്ധി

പ്പിക്കും. ഉദരത്തിന് കട്ടികുറഞ്ഞും, അയഞ്ഞും സ്ഥിതിചെയ്യും.

അഷ്ടാശാവിഷയങ്ങൾ

ആശാവിഷയങ്ങൾ എട്ടുവിധം മദ്യം, മാംസം, തേൻ, തൈലം, താംബൂലം, ഔഷധം, സ്ത്രീ, ധനം എന്നിവയാണ് ആശാവിഷയങ്ങളായ എട്ടു് എണ്ണം.

അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ

ഐശ്വര്യം വരുത്തുന്ന എട്ടു തരം അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങൾ—അണിമ, മഹിമ, ലഘിമ, ഗരിമ, ഈശിത്വം, വശിത്വം, പ്രാപ്തി, പ്രാകാശ്യം അതതു പേരിനോടൊത്തു അവയുടെ വിവരണം കാണാം. രാജയോഗി ആയിരുന്ന ഹനുമാന്റെ രാമായണത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഗ്രഹിച്ചാൽ ഇവ സുഗൃഹീതമാകും. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിൽ6ാമത്തേതായ ധാരണാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളവർക്കു അഷ്ടൈശ്വര്യ സിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നതാണു്.

അഷ്ടൈശ്വര്യ സിദ്ധിയിൽ അഭിമാനം തോന്നിയാൽ ആ മാനസികഭാവം നിത്യാനന്ദ (മോക്ഷം) ത്തിനു് പ്രതിബന്ധകമായി ഭവിക്കുന്നതാണു്.

അസക്തൻ

സംഗരഹിതൻ. ഫലേച്ഛാരഹിത കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവൻ സംഗരഹിതനായിരിക്കും.

അസത്

എന്നെന്നും നിലനിൽക്കാത്തതു്. പ്രപഞ്ചം

അസന്യസ്തസങ്കൽപൻ

സങ്കൽപങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കാത്തവൻ. എല്ലാസങ്കൽപങ്ങളേയും ഉപേക്ഷിച്ച ജ്ഞാനി ആണ് മഹോന്നതമനസ്കൻ.

അസിദ്ധാവസ്ഥ

ജീവാത്മാപരമാത്മാക്കളുടെ സംയോഗം ജീവിതകാലത്തു് ലഭിക്കാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

അസംഗശസ്ത്രം

വിഷയ വിരക്തിയാക്കുന്ന ആയുധം—സംസാര വൃക്ഷത്തെ മുറിച്ചു തള്ളാനുള്ള കോടാലിയാണു് വിഷയ വൈരാഗ്യം.

അസംപ്രജ്ഞാതസമാധി

രാജയോഗാവസ്ഥ. അനവധി വർഷങ്ങൾ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കാറുണ്ടു് രാജയോഗികൾ. ഇവർക്കുമാത്രമേ ഇതു അനുഭൂതിയിൽ വരുകയുള്ളൂ. മഞ്ഞും മഴയും വെയിലും ഏററു കൊണ്ടു്, ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതരായി രക്തസഞ്ചാര ശൂന്യരായി, വികാരവിചാരാതീതരായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഇത്തരം രാജയോഗികളെ ഹിമാലയസാനുക്കളിലേ കാണാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. ആൾസഞ്ചാരമുള്ളെടത്തു വസിക്കുന്ന യോഗികൾക്ക് ഈ സമാധി അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതേയല്ല.

അസംപ്രമോഷം

ഓർമ്മിക്കൽ ഇതൊരു ചിത്തവൃത്തിയാകുന്നു.

അസംമൂഢൻ

സംമൂഢനല്ലാത്തവൻ—പരമാർത്—

ഥജ്ഞാനി

അസംമോഹം

വിവേകം

അസംസർഗ്ഗം

അന്യരോടു സംസർഗ്ഗം ചെയ്യാതിരിക്കൽ. യോഗാഭ്യാസപുരോഗതിയ്ക്കു് ഇതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

അസ്വരം

ശുദ്ധബ്രഹ്മം. ഒരു സ്വരമായ ഓം ൻെറ മാനസികോച്ചാരണത്തോടെ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുന്ന യോഗിയ്ക്കുമാത്രം അസ്വരബ്രഹ്മാനന്ദം ഉണ്ടാകും.

അസ്തന്ദ്രി

ഉണർന്നിരിക്കൽ. ഉറങ്ങുമ്പോഴോ മോഹാലസ്യപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോഴോ ദൈവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ലല്ലൊ.

അസ്തേയം

കള്ളം ചെയ്യുകയോ പറയുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കൽ.

അഹിംസാസത്യമസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യമപരിഗ്രഹം എന്നീ അഞ്ചുയമങ്ങളിലൊന്നു്. യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ പ്രാരംഭത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ചു സ്വാധീനമാക്കേണ്ട ഒന്നാണിതു്.

അസ്ഫുരണം

ചലനലേശമില്ലായ്മ. കക്ഷമോ ജനനേന്ദ്രിയ സമീപമോ ചലനമില്ലാതെ മരവിച്ചുപോയാൽ ഏവർക്കും മരണസാമീപ്യം സുനിശ്ചിമാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അംശാംശഭാഗവും സർവദാ ചലിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയുള്ളു. ജീവിതം ചലനാത്മകമാകുന്നു.

അസ്മിത

പഞ്ചക്ലേശങ്ങളിലൊന്നു്. ചിത്തവൃത്തികരം ഉദ്ഭവിക്കുന്നതു പലപ്പോഴും അസ്മിതയിൽ നിന്നാകുന്നു.

അസ്മിതാനുഗത സംപ്രജ്ഞാതയോഗം

ഞാൻ സുഖി, ഞാൻ ദുഃഖിഎന്നീ ഭാവങ്ങരംക്കു് അതീതനായി ഞാൻ ആത്മാവു് ആകുന്നു എന്ന ജ്ഞാനത്തിൻെറ അനുഭൂതിയിലെ ബോധാതീതവസ്ഥയിൽ ഇരുന്നുപോകുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷമാണിതു്.

അഹംകർത്തൃതാഭിമാനം

ഞാൻ കർത്താവു്ആണു് എന്നു് അഭിമാനിക്കൽ. ഇതൊരു മിഥ്യാഭിമാനമാകുന്നു. സകലത്തിൻെറയും കർത്താവു് യഥാർത്ഥത്തിൽ ദൈവംആണല്ലൊ.

അഹിംസകൻ

അഹിംസാപരിപാലനതത്പരൻ.

അഹംകാരം

ഞാനെന്നഭാവം. ഞാൻ സർവഥാ വലിയവനാണു് സകലരും ഞാൻ ആണു് എന്ന ഉത്കൃഷ്ടചിന്ത. എഴുത്തച്ഛൻ ഹരിനാമകീർത്തനത്തിൽ ഇങ്ങനെ പാടിയിരിക്കുന്നു:—

ആനന്ദചിൻമയ ഹരേ, ഗോപികാരമണാ

ഞാനെന്നഭാവമതുതോന്നാ
യ്കവേണമിഹ
തോന്നുന്നതാകിലഖിലം
ഞാനിതെന്നവഴി
തോന്നേണമേ വരദ,
നാരായണായനമ:

ഞാനെന്നഭാവത്തിൻെറ ദൃഷ്ടവും ശിഷ്ടവും ആയ രണ്ടുവശങ്ങളേയും ഇവിടെ വിശദമായി കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഞാൻ മഹാപുരുഷൻ മററുള്ളവരെല്ലാം നിസ്സാരൻമാർ എന്നു് തോന്നുന്ന അഹംകാരം ഒരുതരം നീചമായ ദുരഹംകാരമാകുന്നു.

അഹംകാരവിമൂഢാത്മാ

ദുരഹംകാരംകൊണ്ട് വിമൂഢനായി വർത്തിക്കുന്നവൻ.

അഹംകൃതി

ജീവനെ പരമാത്മാവിലേക്കു നയിക്കുന്ന സ്ഫൂർത്തി.

അഹംബ്രഹ്മാസ്മി

ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു. എൻെറ ആത്മാവ് നശ്വരമല്ല എന്നതിനുപുറമേ ഞാൻ ദൈവം തന്നെയാകുന്നു എന്ന വിശ്വാസത്തിൽ ഉറച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യാൻ യോഗികൾക്കേ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളു. ഇതു മഹാവാക്യ ചതുഷ്ടയത്തിൽ ആദ്യത്തേതാകുന്നു.

അഹിംസ

മനസാ വാചാ കർമ്മണായാതൊരു ജീവിയേയും ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്കൽ മനസ്സിനെ അടക്കം ചെയ്യാനുള്ള അഹിംസാസത്യമസ്തേയം, ബ്രഹ്ചര്യം അപരിഗ്രഹം എന്നീപഞ്ചയമങ്ങളിൽആദ്യത്തേതു്. വേദാന്തത്തിലും രാജയോഗത്തിലും സിദ്ധിലഭിക്കാൻ അഹിംസാപരിപാലനം അനുപേക്ഷണീയമാകുന്നു. സാർവത്രികമായി അഹിംസ രാഷ്ട്രീയകാര്യങ്ങളിൽ പ്രയോഗിച്ചു വിജയം കൈയ്‌വരിച്ച മഹാപുരുഷനാണു് മഹാത്മാഗാന്ധി.

അഹിംസാപരമോധർമ്മഃ

അഹിംസപരമമായ ധർമ്മമാകുന്നു. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ അഹിംസയെ പരമധർമ്മമായി ഗണിച്ചിരുന്നില്ല. തന്നെയോ മററു പലരേയുമോ ഹിംസിക്കുന്നവരെ ആത്മരക്ഷയ്ക്കും ലോകരക്ഷയ്ക്കും വേണ്ടി ഹിംസിക്കാം കൊല്ലാം എന്നുവരെ വിശ്വസിച്ചു അദ്ദേഹം അനുഷ്ഠാനപദ്ധതിയിൽ സർവദാ നടപ്പാക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ മഹാത്മാഗാന്ധിയാകട്ടെ അഹിംസയെ സാർവത്രികമായി അംഗീകരിച്ചിരുന്നു.

അഹോരാത്രവിത്തുകൾ

പകലും രാത്രിയും അറിയുന്നവർ. ആയിരം യുഗമാണു് ഒരു പകൽ. അതുപോലെ ആയിരം യുഗമുള്ളതാണു് ഒരു രാത്രി. ഇതു ബ്രഹ്മാവിനുള്ളതാകുന്നു. അനന്തമായ കാലത്തിൻെറ മഹിമ അറിയുന്ന ആൾ സകലത്തിൻെറയും അസ്ഥിരതമനസ്സിലാക്കി സ്ഥിരമായുള്ള ബ്രഹ്മത്തെ അറിയുന്നവനായിഭവിക്കും.

അക്ഷരം

നാശമില്ലാത്തതു് = ബ്രഹ്മം. ഏകാക്ഷരസംയുക്തമായതു്—ഓം

അക്ഷരബ്രഹ്മയോഗം

നാശമില്ലാത്ത ബ്രഹ്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനം. യോഗത്തിൽ എത്തുന്നതു എങ്ങനെയെന്നു പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഗീതയിലെ എട്ടാമദ്ധ്യായം. ഇതിൽ 28 ശ്ലോകമുണ്ട്.

അക്ഷരലക്ഷം

മന്ത്രജപ ഫലപ്രാപ്തിക്കു ഉപകരിക്കുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായമാണ് അക്ഷരലക്ഷജപം. നമശ്ശിവായ മന്ത്രത്തിൽ 5 അക്ഷരമാണല്ലൊ ഉള്ളതു്. ഇതു് ഓം ചേർത്തു ''ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്നു 5 ലക്ഷംതവണ ജപിച്ചാൽ മന്ത്രസിദ്ധി ലഭിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനം ഉണ്ടായിരിക്കയും വേണം. ദിനം പ്രതി രാവിലെയും വൈകുന്നേരത്തുംആയി 2000 തവണ ജപിക്കുന്നപക്ഷം 250 ദിനംകൊണ്ടു് പൂർത്തിയാക്കാം. ഇത്രയുംകാലം വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിനു ശേഷി ഇല്ലാത്തവർ 4000 തവണവീതം 125 ദിവസം ജപിച്ചു പൂർത്തിയാക്കട്ടെ. ഇങ്ങനെ അക്ഷരലക്ഷം ജപിച്ചു മന്ത്രസിദ്ധി വരുത്തിയിട്ടുള്ള ആൾ എവിടെനിന്നാകട്ടെ ഈ മന്ത്രം ജപിച്ചു് എന്തുകാര്യം നിനയ്ക്കുന്നോ അക്കാര്യം സാധിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഒരുതവണ ഉച്ചരിച്ചാൽ മതിയാകും. ''ഓം നമോനാരായണായ'' എന്ന അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രം ''ഓംനമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ'' എന്ന ദ്വാദശാക്ഷരമന്ത്രം എന്നിവ പ്രസിദ്ധവും പ്രാമാണികവുംആയ മന്ത്രങ്ങളാകുന്നു.

അക്ഷരവിദ്യ

9—ാമത്തെ വിദ്യാസന്തതി. നിർഗുണബ്രഹ്മത്തെ ഏകവും അനാദിയും ആയി ധ്യാനിക്കൽ. ക്രമമുക്തിക്കും സദ്യോമുക്തിക്കും പര്യാപ്തം. (2) ബ്രഹ്മം—ഓം.

അക്ഷരസമുദ്ഭവം

അക്ഷരബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നു ജനിച്ചതു്. ഇക്കാണുന്ന സകലതും അക്ഷരസമുദ്ഭൂതമാകുന്നു.

അക്ഷി

ദർശനം നൽകുന്ന അവയവം. അന്തശ്ചക്ഷുസ്സ് = ഉൾക്കണ്ണു്

ഏകാഗ്രതയോടുകൂടിയ വിചിന്തനം.

അക്ഷോഭ്യൻ

ഒരിക്കലും ക്ഷോഭിക്കാതിരിക്കുന്നവൻ. വേദാന്തയോഗിക്കും രാജയോഗിക്കും ഇതുസാദ്ധ്യംതന്നെ. എന്നാൽ മനസ്സിനെ അടക്കംചെയ്യാൻസാധിക്കുന്ന ഏതൊരു സാധാരണനും അക്ഷോഭ്യനായിരിക്കാൻ ഒട്ടേറെ സാധിക്കും.

ആ

ആകർണ്ണധനുരാസനം

വലതുകാൽ നീട്ടിഇരുന്നിട്ടു് വലതുകൈയ്കൊണ്ടു് ഇടതുകാൽ മടക്കി അതിലെ വിരലുകളെ പിടിച്ചു വലതു ചെവിവരെ എത്തിക്കുക. ഇടതുകൈയ്കൊണ്ടു്, നീട്ടിയ വലതുകാൽപ്പെരുവിരലിനെ പിടിക്കുക. ഇതുപോലെ മറെറ കാലിലും അനുഷ്ഠിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കാലുകളിലെ മസ്സിൽസിനും ലാഘവം സിദ്ധിക്കുന്നു.

ശരീരലാഘവം ഉണ്ടാകുന്നു. നടുവിനു ആരോഗ്യം ലഭിക്കുന്നു.

ആകാരം

ആകൃതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനം. ഇതു രൂപമുള്ളതിനേയും രൂപമില്ലാത്തതിനേയും കുറിച്ച് ആകാം. ഗഗനാകാരത്തിൽ ഗഗനത്തിനു ആകൃതി ഇല്ലതന്നെ.

ആകാരാപത്തി

പ്രവർത്തനരഹിതമായ ചിത്തം.

ആകാശം

അളവില്ലാത്ത ശുദ്ധശൂന്യത. അഭേദ്യതയും അദൃശ്യതയും ആകാശലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. ''ശബ്ദഗുണമാകാശം'' എന്നതിലെ ശബ്ദഗുണലക്ഷണം ആകാശത്തിനു നൽകാൻപാടില്ല. ''നാദലക്ഷ്യം നമസ്സു'' എന്ന കാളിദാസവചനം ശാസ്ത്രാനുസൃതമാകുന്നില്ല. എന്തെന്നാൽ വായുഉള്ളെടത്തുമാത്രമേ ശബ്ദം കേരംക്കുകയുള്ളു. ശ്വസനയോഗ്യമായ വായു തറയിൽനിന്നു ഏഴുമൈൽ പൊക്കംവരെ മാത്രമേയുള്ളൂ. അതിനുമേൽ ലോലമായ ഈതർ (Ether) ആണു്. അതു് ഏകദേശം 70 മൈൽപൊക്കംവരെ വ്യാപിച്ചിരിക്കും. അതിനുമേൽ ശൂന്യത. ജീവശക്തിമാത്രം കണ്ടേക്കും. ഭ്രൂമദ്ധ്യംമുതൽ സഹസ്രാര പത്മംവരെ ആകാശമായി രാജയോഗികരം പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ ചിത്തത്തെ ലയിപ്പിച്ചാൽ ആനന്ദമായി. ചിത്തത്തോടൊത്തു പ്രാണനും വിലയം പ്രാപിച്ചിരിക്കും.

ആകാശഗമനം

ധാരണാവസ്ഥ കഴിഞ്ഞവർക്കു ലഭിക്കുന്ന ഒരു സിദ്ധിയാണിതു്. വായുവിനെക്കാരം ശരീരത്തിനു ഘനംകുറഞ്ഞതിനാൽ, യോഗികരംക്കു പറക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നുണ്ടു്. അവർക്കു ദൂരം ദൂരമല്ല; കാലം കാലമല്ല. ദേഹം ദേഹവുമല്ല. അവർക്കു നിഴലില്ല. പന്ത്രണ്ടുവർഷം ദിനംപ്രതി 10 മണിക്കൂർവീതം പ്രാണായാമാഭ്യസനം നടത്തി സമ്പാദിക്കേണ്ട ഒരു സിദ്ധിവിശേഷമാണിതു്. നിത്യബ്രഹ്മചാരികരംക്കേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ആകാശചിന്ത

സ്വാത്മാവിന്റെ വ്യക്തിതഭാവം ആകാശത്തിൽ ലയിച്ചുകഴിഞ്ഞാലുള്ള ആനന്ദം അനന്തവും അചിന്ത്യവും അവർണ്ണനീയവും ആകുന്നു.

ആകാശധാരണ

സഹസ്രാരപത്മത്തിലെ ശുദ്ധശൂന്യതയിൽ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കൽ. ഇതു സാധിക്കുന്ന യോഗി ആകാശസഞ്ചാരം നടത്താൻ ശേഷിയുള്ളവനായി ഭവിക്കും.

ആകുഞ്ചിതഗുദം

ആകുഞ്ചനം ചെയ്യപ്പെട്ടമലദ്വാരം. മലദ്വാരം ചുരുക്കി അപാനനെ മേൽപോട്ടു ഉയർത്തേണ്ടതു മൂലബന്ധത്തിനു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. സുഗമമലശോധനയും ഉദരരോഗരാഹിത്യവും ഇതുകൈവരുത്തുന്നതായിരിക്കും.

ആകൂതം

ഓരോ കരണവും പരസ്പരസഹായബദ്ധമാകുന്നു. ഈ പരസ്പരാകൂതമെന്യേ ജീവിതം സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

ആഗമം

വേദസംഹിത.

ആഗമപ്രമാണം

വേദാദ്ധ്യയനം ചെയ്തിട്ടുള്ള പണ്ഡിതൻമാർ വേദങ്ങളെ പ്രമാണമാക്കിയേ സംസാരിക്കുകയുള്ളു. പ്രവർത്തിക്കുകയുമുള്ളൂ. അവർക്കു സർവത്തിനും പ്രമാണം വേദങ്ങൾ മാത്രമാകുന്നു. ഇവരിൽ ചതുർവേദികൾ, ത്രിവേദികൾ, ദ്വിവേദികൾ, വേദികൾ എന്നിങ്ങനെ നാലുതരം മഹാപണ്ഡിതൻമാരുണ്ടു്.

ആഗ്നേയി

ഓംകാരോച്ചാരണത്തിന്റെ ആദ്യമാത്ര.

ആചാര്യൻ

മഹാഗുരു. ആചാര്യനെക്കൂടാതെആർക്കും സഹസ്രാരലപത്മലക്ഷ്യം സാധിക്കുന്നതല്ല. പ്രാണായാമാഭ്യസനം ഒരു ആചാര്യന്റെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽത്തന്നെ വളരെക്കാലം നടത്തേണ്ടതുണ്ടു്. ജ്ഞാനം ആചരിക്കുന്നവനുമായിരിക്കണം ആചാര്യൻ.

ആർജവം

പത്തുനിയമങ്ങളിലൊന്നായ ഇതു് നേരായ മാർഗ്ഗൈകതാനതയാകുന്നു.

ആജ്ഞാചക്രം

പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യഭാഗം—ഭ്രൂമധ്യം. ഇവിടെ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിച്ചാൽ ശുദ്ധശൂന്യാനന്ദാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരാം. ഷട്ചക്രങ്ങളിൽ ആറാമത്തേതായ ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ മനസ്സിനെ യോഗികൾ ഉറപ്പിക്കാറുണ്ടു്. കൈപ്പെരുവിരലുകളിലെ മദ്ധ്യത്തുള്ള വരകളിൽ അതതുവശത്തെ ചൂണ്ടുവിരലുകൾ മടക്കിചേർത്തുവച്ചു് പത്മാസനസ്ഥനായി കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ കൈക്കുഴകൾ വച്ചിരുന്നുധ്യാനിച്ചാൽ ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ മനസ്സ് ഉറയ്ക്കുന്നതു എളുപ്പത്തിലാകും.

ആജ്ഞാചക്ര പ്രാണായാമം

ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതിനു സമർത്ഥരായുള്ളവർ പരമാനന്ദാനുഭൂതിയിൽ പരമോന്നതപദപ്രാപ്തരായി ഭവിക്കും. ശിവനായിത്തീരും.

ആത്യന്തികദുഃഖനിവൃത്തി

കഠിനതമമായ ദുഃഖത്തിന്റെ നിവൃത്തി. ആത്മാനന്ദനുമാത്രമേ ഈ അവസ്ഥ കൈവരുകയുള്ളൂ.

ആദിത്യൻ

മണിപൂരകചക്രം ആദിത്യശക്തി പ്രധാനമാകുന്നു. (2) വലതു നാസാരന്ധ്രം ഭരണംനടത്തുന്നതു സൂര്യനാഡി ആകുന്നു.

ആധാരങ്ങൾ

1 ഉപ്പൂററികൾ
2 കാൽപ്പടങ്ങൾ
3 കാൽമുട്ടുകൾ
4 തുടകൾ
5 സീവനി
6 ജനനേന്ദ്രിയം
7 പൊക്കിൾ
8 നെഞ്ചു്
9 കഴുത്തു്
10 തോൾഭാഗം
11 നാക്കു്

12 മൂക്കു്
13 ഭ്രൂമദ്ധ്യം
14 നെററിയുടെ മേൽഭാഗം
15 നെററിയുടെ അടിഭാഗം
16 ശിരസ്സ്

ഹഠയോഗപ്രദീപികാ വ്യാഖ്യാതാവു് ആയ ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമി ഈ വിഭജനം അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതല്ല.

ആധാരപത്മങ്ങൾ

മൂലാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം മണിപൂരകം അനാഹതം വിശുദ്ധി ആജ്ഞാ. ഇവയെ ഷട്ചക്രങ്ങൾ എന്നും പറയാറുണ്ടു്. ഇവതന്നെ ആധാരപത്മങ്ങൾ. ഈ ഓരോ ചക്രത്തിലും പ്രാണമാനസങ്ങളെ നിവേശിപ്പിച്ചു അഭ്യസനം നടത്തിയാൽ മാത്രമേ ഒരുവൻ രാജയോഗി ആയി ഭവിക്കുകയുള്ളു. പണ്ടു് ചിലർ വെളുപ്പാൻകാലത്തു ചൊല്ലാറുണ്ടായിരുന്ന കീർത്തനങ്ങളിലെ ഈ ഭാഗം നോക്കുക:—

എളുപ്പമായുള്ള വഴിയെക്കാണുമ്പോൾ
ഇടയ്ക്കിടെയാറു പടിയുണ്ടാം;
പടിയാറും കടന്നവിടെച്ചെല്ലുമ്പോൾ
ശിവനെക്കാണാമേശിവശംഭോ ശംഭോ

ഈ "പടിയാറ്" യോഗാഭ്യാസികളുടെ നാക്കിൽ സർവദാസ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു വാക്കു്ആകുന്നു. പടിയാറ് കടന്നാൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യ ദ്ധ്യാനംഉറയ്ക്കുന്നതായിരിക്കും.

ആധാരവാതം

മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു് സഹസ്രാരപത്മത്തിലേക്കുസുഷുമ്ന മാർഗ്ഗേണ ഗമിക്കുന്ന പ്രാണൻ. ആധാരവാതനിരോധനമാണു് രാജയോഗത്തിലേക്കു് യോഗികളെ നയിക്കുന്നപ്രക്രിയ.

ആധിദൈവികം

ഇടി, മിന്നൽ ഗ്രഹദോഷങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ദുഃഖം.

ആധിഭൗതികം

പന്ത്രണ്ടു അവയവത്തിലെ 12 നാഡികൾക്കു് ഉണ്ടാകുന്ന പീഡകൾ. സർപ്പം, കടുവാ തുടങ്ങിയ ജന്തുക്കളിൽനിന്നു ഉളവാകുന്നവയാണിവ. യോഗി ആധിഭൗതികദുഃഖത്തെ ആധിദൈവികദുഃഖത്തിൽ ലയിപ്പിച്ചുകളയുന്നു.

ആദ്ധ്യാത്മീകം

ആത്മാവിനെ സംബന്ധിച്ചതു്. ദശേന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും ബുദ്ധിയും ചേർന്നു് ഉണ്ടാകുന്ന ദുഃഖമാണു് ആദ്ധ്യാത്മിക ദുഃഖം.

ആനന്ദം

സകലപ്രയോജനമൗലീഭൂതം, സമനന്തരമേവ രസാസ്വാദന സമുദ്ഭൂതം, വിഗളിത വേദ്യാന്തരമാനന്ദം(സകലപ്രയോജനങ്ങളുടേയും ആത്യന്തികാവസ്ഥയിൽ എത്തിയതിനെ തുടർന്നുതന്നെ, ഉളവാകുന്ന രസത്തെ ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതും ഇനിയൊന്നു അറിയേണ്ട ആവശ്യമില്ലാതായിത്തീരുന്നതുമായ അവസ്ഥയാണു് ആനന്ദം. നല്ലൊരു മധുരപലഹാരം ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടും മററും ഉണ്ടാകുന്നതു സന്തോഷംമാത്രമാകുന്നു. ആനന്ദത്തിൻെറ സ്വരൂപമാണു്ദൈവം. ദൈവം സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനുമാകുന്നു. ന

മ്മാം നമ്മളെ മറന്നു് ഏതാനും നിമിഷമെങ്കിലും ആനന്ദാവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യാറുണ്ടു്. അതിൻെറ സുദീർഘാവസ്ഥ യോഗികാംക്കുമാത്രം സിദ്ധമായുള്ളതാകുന്നു.

ആനന്ദമയകോശം

അന്തഃകരണം ആനന്ദമയമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

ആപ്തവാക്യം

വിദ്വജ്ജനങ്ങളുടെ ആധികാരികവാക്യം.

ആഭാവരാ

തപോലോകനിവാസികാം.

ആംഭസിധാരണ

അഞ്ചുധാരണകളിലൊന്നു്. അംബുതത്വസ്ഥാനമായ തൊണ്ടയിൽ പ്രാണമനസ്സങ്ങളെ രണ്ടുമണിക്കൂർ നിറുത്തുക. ഗോരക്ഷമാമുനിയുടെ വാരുണീധാരണയും ഇതുതന്നെ. വിഷ്ണുദ്ധ്യാനം നടത്തുകയും വേണം. അസഹ്യമായ ദുഃഖവും പാപവും ഇതോടെ നശിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ആഭാസ്വരർ

തപോലോകവാസിയായ ദേവൻമാർ. പ്രകൃതിശക്തികാം മിക്കതിനേയും സ്വാധീനമാക്കിയിട്ടുള്ളവരാണിവർ.

ആഭോഗം

ഭോഗം.

ആഭ്യന്തരം

പൂരകാനന്തരം നിശ്വാസംകൂടാതെയിരിക്കുന്നതു് —ആഭ്യന്തരകുംഭകം. യോഗാഭ്യാസികാം 64 സെക്കണ്ടു്സമയമെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥയിൽ 80 തവണ ഇരിക്കാൻ സാമർത്ഥ്യമുള്ളവരായിരിക്കണം.

ആഭ്യന്തരവൃത്തി പ്രാണായാമം

പൂരകാനന്തരം നടത്തുന്ന സഹിതകുംഭകം. ഹൃദയത്തിൽ വായു അഥവാ പ്രാണൻ ഈ അവസരത്തിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കും. വയററിലും പ്രാണൻനിറഞ്ഞിരിക്കും.

ആത്മാ

ബ്രഹ്മം. ശരീരങ്ങളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മനോബുദ്ധീന്ദ്രിയങ്ങാംക്കു അതീതമായ അനന്തമഹാശക്തി. സുഖദുഃഖാനുഭവരഹിതവും ചൈതന്യാത്മകവും ആയി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലെ തുര്യാതീതാവസ്ഥയിലുള്ള ബ്രഹ്മം. ജാഗ്രൽസ്വപ്നസുഷുപ്ത്യവസ്ഥകളിൽ ആത്മാവു് വിഭിന്നാവസ്ഥകളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. (2) ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ആത്മാവു് "ഓം" ശബ്ദാർത്ഥങ്ങളു ായി വിലയിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

ആത്മഖ്യാതി

ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനോടുള്ള ചേർച്ച. ഇതു അവിദ്യാകാരകനായി ഭവിക്കുന്നു.

ആത്മജ്ഞാനം

ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ളജ്ഞാനം. സുഖദുഃഖരഹിതനായി നിത്യാനന്ദനായി ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള ആത്മജ്ഞാനം എല്ലവരും സമ്പാദിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ആത്മത

കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുന്ന സകലതും സ്വാത്മാവു്ആയ ദൈവം ആകുന്നു എന്നുള്ളബോദ്ധ്യത്തിൽ നിന്നു സംജാതമാകുന്ന തൃപ്തി.

ആത്മതത്വം

മനസ്സും ശരീരവും, സകല ജീവജാലങ്ങളും പ്രപഞ്ചവും എല്ലാം തന്റെ ആത്മാവു്ആകുന്നു എന്നുള്ള വിശ്വാസത്തിന്റെ സ്ഥിതിവിശേഷം.

ആത്മതൃപ്തൻ

തന്നിൽതന്നെ തൃപ്തനായികഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവൻ. ഈ ആളിനു ദുഃഖമേ ഇല്ലതന്നെ.

ആത്മദർശനം

ആത്മാവിനെ കാണൽ. വിവേകഖ്യാതി ആണിതു്.

ആത്മദർശി

താൻ ആത്മാവു്ആണു് എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവൻ, ആത്മാവു് തന്നെ ദൈവംഎന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവൻ. പുറമെകാണുന്ന സകലതും സ്വാത്മാവുമാത്രമാണെന്നു വിശ്വസിച്ചു കാണുന്നവൻ. ആ ദർശനം രൂപദർശനമല്ലാതായി അങ്ങനെ അരൂപദർശകനായി ഭവിക്കും.

ആത്മദ്ധ്യാനം

സ്വാത്മാവിനെ ധ്യാനിച്ചു് പരമാത്മാവിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന ചിന്താശക്തി—ധ്യാനശക്തി.

ആത്മാപ്രത്യക്ഷം

ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടി ഉറച്ചാൽ ആത്മദർശനം ലഭിക്കും. മാംസക്കണ്ണുകൊണ്ടല്ല ഉൾക്കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള ദർശനമാണു് ഇതിൽ നടക്കുന്നതു്.

ആത്മബോധം

ഞാൻ ശരീരമല്ല ആത്മാവുമാത്രമാണു എന്നുള്ളബോധം.

ആത്മഭാവസ്ഥൻ

ആത്മഭാവത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ. അന്തഃകരണവൃത്തിയിൽ ജീവാത്മാവായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ.

ആത്മഭാവഭാവന

ഞാൻതണെയാണു് പ്രപഞ്ചം എന്ന ഭാവന. അതിന്റെ ഉന്നതഭാവത്തിൽ ഞാൻതന്നെയാണു് ആത്മാവു്—പരമാത്മാവു് എന്ന ചിന്ത അനുസ്യൂതമായുണ്ടാകും.

ആത്മമിത്രൻ

തന്നിൽനിന്നു അന്യമായി മററൊന്നിനേയും ദർശിക്കാത്തവൻ. തന്റെ ദേഹത്തെ കാണാത്തവൻ. ആത്മധ്യാനനിരതൻ. ആത്മാവുമാത്രമാണു് അയാളുടെ ഒരേഒരു സുഹൃത്തു്. സ്വന്തം അവയവങ്ങളെപ്പോലും ആത്മമാത്രൻ ചിന്തിക്കുന്നതല്ല.

ആത്മരതി

ആത്മാവിൽ തല്പരത. ആത്മാനന്ദന്റെ പ്രാരംഭാവസ്ഥ.

ആത്മവാൻ

സർവത്രസർവദാ ആത്മഭാവനമാത്രമുള്ളവൻ. സകലതും താൻതന്നെ എന്നുള്ളഅഹം ബ്രഹ്മാസ്മി ഭാവനയുള്ളവൻ.

ആത്മവിശ്വാസി

തന്നിൽമാത്രമായി വിശ്വസിക്കുന്നവൻ. ഇതു ഇല്ലാത്തവരാണു അധികം ജനങ്ങളും. നിത്യാനന്ദം നൽകുന്ന ആത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ആളിനു സകലത്തിലും വിജയം സിദ്ധിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ആത്മശക്തി

കുണ്ഡലിനി—തന്റെ സ്വന്തം മാനസികശക്തി. പുറമേകാണുന്ന സകലതും സ്വാത്മാവു് ആണെന്നുഭാവിക്കാൻ യോഗിയ്ക്കു മാത്രം കഴിയും.

ആത്മസാക്ഷി

കുണ്ഡലിനി.

ആത്മസിദ്ധൻ

ആത്മാവിൽ സിദ്ധിയുള്ളവൻ. ദ്വന്ദ്വഭാവരഹിതൻ. ഇതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു അവസ്ഥയെപ്പററി ചിന്തിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നില്ല.

ആത്മസംയമയോഗാഗ്നി

ആത്മാവിനെ സംയമനംചെയ്യുന്ന യോഗത്തിലെ അഗ്നി.

ആത്മാനന്ദൻ

ആത്മാവിൽമാത്രം ആനന്ദിക്കുന്നവൻ. പ്രപഞ്ചംമുഴുവനും അരൂപമായി, താനും അതിൽ അരൂപിയായി വർത്തിക്കുന്നു എന്നു വിശ്വസിച്ചു ആനന്ദിക്കുന്ന ആൾ.

ആത്മാനാത്മവിവേകം

ആത്മാവിൽ ആത്മാവിനെ നേരിട്ടു കാണൽ. സാംഖ്യധ്യാനകർമ്മയോഗങ്ങളിൽ ഏതൊന്നു വിധിപ്രകാരം അനുഷ്ഠിച്ചാലും ഇതുസാധിക്കും. (2) ആത്മാവും അനാത്മാവും രണ്ടാണു് എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നതു് പ്രാകൃതചിന്തയാകുന്നു. യോഗിയ്ക്കു സകലതും സ്വന്തംആത്മാവുതന്നെ. അപ്പോൾ രൂപചിന്തയുണ്ടായിരിക്കില്ല.

ആത്മാരാമൻ

ആത്മാവിൽ സർവദാരമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗി. ലാഭനഷ്ടങ്ങളോ സുഖദു:ഖങ്ങളോ, ആരോഗ്യാനാരോഗ്യങ്ങളോ ഒന്നുംതന്നെ യോഗിയുടെ മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്നതല്ല.

ആത്മാശി

അഭിനിവേശം.

ആത്മീയം

ആത്മാവിനെ സംബന്ധിച്ചതു്.

ആത്മൗപമ്യം

ആത്മസാദൃശ്യം. ഇങ്ങനെ സകലജീവികളേയും ദർശിക്കുന്ന യോഗിയ്ക്കും സർവദാ ആനന്ദംതന്നെ അനുഭവം.

ആയാതപ്രാണൻ

സാധാരണമായി ദീർഘശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്ന ആൾ. പൂരകകുംഭകരേചകങ്ങളെല്ലാം ദീർഘമായി നടത്തുന്നവരുണ്ടു്. അതാണു ആയാതപ്രാണൻ.

ആയുസ്സ്

മുജ്ജൻമങ്ങളിലും ഈ ജൻമത്തിലും ചെയ്ത കർമ്മങ്ങളാൽ ലഭിക്കു

ന്ന ജീവിതദൈർഘ്യം. പ്രാണനെ ആയാമംചെയ്തു നിലനിറുത്തുന്നെടത്തോളംകാലം മരണമില്ല. അയാളാണു് മൃത്യുഞ്ജയൻ. ബ്രഹ്മചര്യാവ്രത സമന്വിതം അനേകം സംവൽസരക്കാലത്തെ പരിശ്രമം കൊണ്ടു രാജയോഗി ആയിഭവിക്കുന്ന ആളിനു് മരണകാലത്തെ നീട്ടാൻ കഴിയും. സാധാരണർക്കു് ആയുസ്സുനീട്ടലിനെ വിശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ലെങ്കിലും രാജയോഗികളെ സംബന്ധിച്ചെടത്തോളം ആയുർദീർഘീകരണം ഒരു വസ്തുതതന്നെയാകുന്നു.

ആയുസ്സത്വബലാരോഗ്യം

ആയുസ്സും സത്വബലവും കൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്നആരോഗ്യം. സത്വബലം എന്നതിൽ ബ്രഹ്മചര്യം മുഖേന ലഭിക്കുന്ന കായികമാനസികശക്തികളുടെ സമ്പത്തു് ആണു് ഉദ്ദിഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്.

ആരുരുക്ഷു

ആത്മാരാമനാകാൻ ആശിച്ചു അനന്യചിന്തകനായി പ്രയത്നം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവൻ.

ആരോഗ്യാനന്ദം

ആരോഗ്യത്തിൽനിന്നു ഉളവാകുന്ന ആനന്ദം. അനവധി ആളുകളും ഓരോ രോഗത്തിനു അധീനരാകയാൽ അവർക്കു ഈ ആനന്ദം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നില്ല. യോഗികൾക്കുമാത്രമാണു് സാർവത്രികാരോഗ്യാനന്ദം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതു്.

ആരംഭം

നാലു ഭൂമികകളിൽ ആദ്യത്തേതു്. ഘടം, പരിചയം, നിഷ്പത്തി ഇവയും കൂടിച്ചേർന്നുള്ളതാണു് അവസ്ഥാചതുഷ്ടയം. ശരീരലാഘവം, സൗമുഖ്യം, ജഠരാഗ്നിവർദ്ധനം എന്നിവയാണു് ആരംഭാവസ്ഥാലക്ഷണങ്ങൾ.

ആരംഭാവസ്ഥ

നിരോധനാവസ്ഥകളിൽ ഒന്നാമത്തേതു്. അനാഹതചക്രത്തിലുള്ള ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിക്കുമ്പോൾ കാൽച്ചിലമ്പൊലി കേൾക്കുന്നതായിരിക്കും. അതുതന്നെയാണു് രാജയോഗിയുടെ പ്രഥമാനന്ദാനുഭൂതി. ഈ നാദം ആ യോഗാഭ്യാസി മാത്രമേ കേൾക്കുകയുള്ളൂ.

ആലസ്യം

താത്പര്യമില്ലായ്മ. ഇതു പല യോഗവിഘ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. സമാധിക്കു വിഘ്നകാരിയുമാണു്.

ആലാരാപത്തി

വൃത്തിഹീനമായചിത്തം. ശൂന്യമായ പ്രകൃതിപുരുഷ സംയോഗം.

ആലോകം

ആസനപ്രാണായാമാഭ്യാസങ്ങൾ കൊണ്ടു യോഗിമാർക്കു ദൂരദൃഷ്ടിയും ദൂരശ്രവണശക്തിയും സിദ്ധിക്കുന്നു. ഇതാണു് യോഗിയുടെ പ്രജ്ഞാലോകം.

ആലോകനം

രൂപദർശനം. അരൂപദർശനവും നമ്മൾക്കു ഉണ്ടാകാറുണ്ടല്ലൊ. കണ്ണു കൊണ്ടല്ല ഉൾക്കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള സിദ്ധിയും ഈ ആലോകനപദത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടു്. പ്രാണായാമ

ത്തിൻെറ സമുന്നതാവസ്ഥയിൽ ദൂരവസ്തുക്കളെ സമീപത്തും, ചെറിയവസ്തുക്കളെ വലുതും ആയി യോഗികൾക്കു കാണാൻകഴിയും. സമാധിയിൽ കാണുന്നതിനെ പ്രജ്ഞാലോകനം എന്നും പറയാറുണ്ടു്.

ആലോചന

രൂപപ്രകാശങ്ങൾ നൽകുന്ന മാനസികഭാവം. എളുപ്പം മാറിമറഞ്ഞുപോകുന്ന തോന്നലിൻെറ ദീർഘവും വിശദവും പ്രകാശകവും ആയ ഭാവം.

ആലംബനം

വാസനകളാൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന സ്വപ്നനിദ്രാജ്ഞാനങ്ങളെ അവലംബിച്ചു ജീവിതം നയിക്കൽ.

ആവരണം

യോഗാഭ്യാസത്തിനിടയ്ക്കു ഉണ്ടാകുന്ന ആഭ്യന്തരമായ ജ്ഞാനം മറയ്ക്കൽ. ശരീരചിന്തയിൽ നിന്നു ചിത്തത്തെ മാററി നിറുത്തുന്ന ഈ ആവരണം, യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ തീവ്രതകൊണ്ടു മാറിപ്പോകുന്നതായിരിക്കും.

ആശാവിഷയങ്ങൾ

മധു, മാംസം, തേൻ, തൈലം, താംബൂലം, ഔഷധം, വനിത, ധനം എന്നീ എട്ടു്എണ്ണമാണു് ആശാവിഷയങ്ങൾ.

ആശിഷം

അഭിനിവേശം—വാസന.

ആശ്രയം

പരസ്പരാശ്രയംകൂടാതെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ യാതൊന്നിനും നിലനിൽപില്ല ഓരോന്നിൻെറയും പ്രകൃതമാണു് ആശ്രയം. ചിത്തത്തെ ആശ്രയിച്ചാണു് വാസനകൾപോലും നിലനിൽക്കുന്നതു്.

ആസനം

സ്ഥിരവും സുഖവുമായുള്ള ഇരിപ്പു്. 3 മണിക്കൂറിൽകുറയാതെയുള്ള ഒററ ഇരിപ്പാണിതു്. ഇരിപ്പിടവും ആസനംതന്നെ. ഇതുതന്നെ യോഗാസനം. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ മൂന്നാമത്തേതാണിതു്. സുപ്രസിദ്ധമായി 84 യോഗാസനങ്ങൾ ഉള്ളതായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. 200 യോഗാസനങ്ങളുടെ 600 ഫോട്ടോകൾ പൂനായിലെ B K S അയ്യങ്കാർ തൻെറ Light on yoga എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽകാണിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അത്രയും യോഗാസന ഫോട്ടോകളുള്ള മറെറാരു ഗ്രന്ഥം ഭൂലോകത്തു ഇല്ലതന്നെ. ആ യോഗാസന ഫോട്ടോകളെല്ലാം തൻെറ 40—ാമത്തെ വയസ്സിൽ എടുത്തതായിട്ടാണു് കാണുന്നതു്. ഏതൊരാളും രാവിലെ 20 യോഗാസനങ്ങൾ നിന്നും ഇരുന്നും മലർന്നുകിടന്നും, കമിഴ്ന്നുകിടന്നും ഉള്ളവ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അയാൾക്കു സുഖക്കേടു് ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ആസനചതുഷ്ടയം

1) സിദ്ധാസനം 2) പത്മാസനം 3) സിംഹാസനം 4) ഭദ്രാസനം ഇവമാത്രം ദിനംപ്രതി 15 മിനിട്ടു സമയം അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽമതി ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കും. ഇവയിലൊന്നിൽ 3 മണിക്കൂർ സ്ഥിതിചെയ്തു പ്രാണായാമം അഭ്യസിച്ചു ദിനംപ്രതി 12

മണിക്കൂർവീതം ചെലവാക്കിയാൽ ഒരു വർഷംകൊണ്ടു് രാജയോഗി ആയിത്തീരാൻ സാധകനു സാധി ക്കുന്നതായിരിക്കും.

ആസനാഗ്ര്യം

യോഗാസനങ്ങളിൽ പരമോന്നത സ്ഥനത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ശീർഷാസനം മയൂരാസനം പൂർണ്ണ മത്സ്യേന്ദ്രാസനം തുടങ്ങിയവ.

ആസുരനിശ്ചയൻ

ആസുരമായ നിശ്ചയത്തോടു കൂടിയവൻ.

ആസൂരീസമ്പത്തു്

(1) അസദ്വൃത്തിയുടെ ഭാവ പ്രകടനം
(2) തണ്ടുരോഗം
(3) പൊങ്ങച്ചം
(4) കോപം
(5) പാരുഷ്യം
(6) അജ്ഞാനം

ഈ ആറെണ്ണമാണു് ആസുരീസ മ്പത്തു്. ലൗകികബന്ധത്തിലെ സകലതരം ദുഃഖങ്ങളിലേക്കും ആ സുരീസമ്പത്തു മനുഷ്യരെ നയി ക്കും.

ആസ്തികൻ

ദൈവവിശ്വാസമുള്ളവൻ. ദൈവ വിശ്വാസമില്ലാത്തവൻ നാസ്തിക നാകുന്നു.

ആസ്തിക്യം

ദൈവവിശ്വാസം. വേദശാസനാ നുസൃതമായുള്ള കർത്തവ്യങ്ങളിൽ നിഷ്ഠ.

ആഹരണം

വൃത്തികളിലൊന്നു്. മററുരണ്ടെ ണ്ണം ധാരണയും പ്രകാശകരണവും ആകുന്നു. കരണേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വൃത്തി.

ആഹവനീയം

മൂന്നുപരിശുദ്ധാഗ്നികളിൽ ഒന്നു്. ഓം—ലെ മകാരം ആഹവനീ യാഗ്നിതുല്യമാകുന്നു.

ആഹാരം

വയററിൻഅർദ്ധമന്നത്താൽ;
പാനത്താലതിലർദ്ധവും
നിറയ്ക്ക; വായ്വാദികൾക്കായ്
നാലാം ഭാഗമൊഴിക്കുക

യോഗി ആയിത്തീരാൻ സസ്യാ ഹാരം അനുപേക്ഷണീയമാകുന്നു. അൽപാഹാരംവീതം ഏഴെട്ടുതവണ ആഹാരംകഴിക്കുന്നവരാണു യോ ഗാഭ്യാസികൾ.

ആഹാര്യം

ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതായുള്ള വൃത്തി.

ആഹ്ളാദം

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സന്തോഷകാ ലഘട്ടം. ഹ്ളാദവും ഇതുതന്നെ.

ഇ

ഇഡ

നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ മൂലാധാരം മു തൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യംവരെ സൂക്ഷ്മതമ മായി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു നാ ഡി. ചന്ദ്രനാഡി ആണിതു്. ഇതു നയനഗോചരമാകുന്നില്ല. പ്രാണാ യാമാഭ്യാസികൾ ഇതിനെക്കുറിച്ചു സൂക്ഷ്മമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട

തുണ്ടു്. ഇടതു നാസാരന്ധ്ര ത്തിൽക്കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണ നാണിതു്.

ഇച്ശാശക്തി

ആഗ്രഹത്തിൻെറ ശക്തി. കീർ ത്തിമാനും മഹാനും ആയിത്തീരാൻ ആഗ്രഹംപോലും ഇല്ലാത്തവരാ ണു് അധികംപേരും. ഇച്ശിക്കാ ത്തതൊന്നും ഒരാളിനു ലഭിക്കുന്ന തല്ല.

ഇന്ദ്രൻ

പന്ത്രണ്ടുനാഡികളിലായി 12 പ്രാണൻമാരുണ്ടു്. അവയിലൊ ന്നിൻെറ അധിഷ്ഠാനദേവത.

ഇന്ദ്രവജ്ര

കാൽമുട്ടുകൾക്കുള്ളിലുള്ള നാ ഡീസമൂഹം. ധാരണാഭ്യാസത്താൽ യോഗി ഇതിനെ വിച്ഛേദിച്ചു് പ്രാണസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കാറു ണ്ടു്.

ഇന്ദ്രിയം

കണ്ണു്, ചെവി, മൂക്കു്, നാക്കു് ത്വക്ക് എന്നിവയാണു് പഞ്ചേന്ദ്രി യങ്ങൾ. ഇവയിലൊന്നു്. ഏതു ഇ ന്ദ്രിയത്തിൻേറയും പ്രവർത്തനത്തി നു മനസ്സ് ആവശ്യമാകുന്നു.

ഇന്ദ്രിയകർമ്മങ്ങൾ

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കർമ്മങ്ങൾ. കാണുക, കേൾക്കുക, സ്പർശി ക്കുക, രുചിക്കുക, ഘ്രാണിക്കുക എന്നിവ.

ഇന്ദ്രിയാഘാതം

ഇന്ദ്രിയവധം. ഒരു പ്രവർത്തന ത്തിനും ശേഷിയില്ലായ്മ.

ഇന്ദ്രിയവശൻ

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വശപ്പെട്ടിരിക്കു ന്നവൻ—മൂഢൻ.

ഇന്ദ്രിയവിധേയത്വം

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു അടിമയായി പ്പോകുന്ന അവസ്ഥ. ഇതു് നി ത്യാനന്ദവിരോധി ആകുന്നു; എന്നു മാത്രമല്ല മഹാമൂഢൻമാരുടെ ലക്ഷ ണവുമാകുന്നു.

ഇന്ദ്രിയാരാമൻ

ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ രമിക്കുന്നവൻ, ഇവൻെറ ജീവിതം നിഷ്ഫലമാകു ന്നു.

ഇമവെട്ടൽ

ഇമവെട്ടാതിരുന്നാൽ, ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കും. സമാധിസ്ഥനായി ത്തീരും. സാധാരണർ കൂടക്കൂടെ കണ്ണടയ്ക്കുന്നവരാണു്. ആലോ ചനയ്ക്കും അത്രത്തോളം അസ്ഥി രത സംഭവിക്കുന്നുണ്ടു്. ആലോച ന തീക്ഷ്ണമായി കണക്കുചെയ്യു കയോ, ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യു മ്പോൾ ഏറെ തവണ കണ്ണടയ്ക്കു ന്നതല്ല. തിരുവണ്ണാമലയിലെ ശ്രീ രമണമഹർഷി അനേകംമണിക്കൂർ സമയം ഇമവെട്ടാതിരുന്നുപോകാ റുണ്ടു്. ബ്രഹ്മധ്യാനനിരതനാ വുകയാണു് അപ്പോഴെല്ലാം, തണു ത്ത പച്ചവെള്ളത്തിലോ പശുവിൻ പാലിലോ ചന്ദ്രനിലോ 15 മിനി ട്ടു സമയം ഇമവെട്ടാതിരിക്കുന്നതു ത്രാടകമുദ്രാഭ്യസനം ആകുന്നു. ഇ ങ്ങനെ അഭ്യസനംനടത്തി ക്രമേണ അനേകം മണിക്കൂർ ഇമവെട്ടാതെയി രിക്കുന്ന യോഗികൾ ഉണ്ടു്. രാവി ലെ ഏഴുമണിവരെ ഇമവെട്ടാതെ അരമണിക്കൂർ ബാലസൂര്യനെ നോ

ക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ കാഴ്ചശക്തിവർദ്ധിക്കും. വെള്ളെഴുത്തു ബാധിക്കില്ല. എന്നാൽ 10 മണിക്കു സൂര്യനെ ഇങ്ങനെ നോക്കിയാൽ ഒരു വർഷം തികയുന്നതോടെ കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നതായിരിക്കും.

ഇഷ്ടകാമധുക്

ഇശ്ചാവിഷയമായ സുഖം നൽകുന്നതു്.

ഇഷ്ടദേവത

ചില ഹിന്ദുക്കളുടെ കുടുംബപരദേവത. സ്വാദ്ധ്യായംകൊണ്ടു യോഗി തൻെറ ഇഷ്ടദേവതയുമായി സമാഗമിക്കുന്നു.

ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ

ഓരോവസ്തുവിനോടും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തോന്നുന്നതു് പരിചയത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനത്തിലാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള മനോഭാവം യോഗശത്രുവാകുന്നു. യോഗി ഇങ്ങനെ രണ്ടെണ്ണത്തിനെ മനസ്സോനയനങ്ങളോകൊണ്ടുകാണുന്നതല്ല.

ഈശിത്വം

ഈശനായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്. സകലത്തിൻേറയും ഈശനായിരിക്കുന്ന ഭാവന അത്യന്തം വിശിഷ്ടംതന്നെ. എന്തെന്നാൽ ''അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി'' എന്ന പരമോന്നത ചിന്തയിലേക്കു് അതു നയിക്കുന്നുണ്ടാകും.

ഈശ്വരൻ

ക്ലേശം, കർമ്മം, കർമ്മഫലം, വാസന ഇവ സ്പർശിക്കാത്ത പുരുഷവിശേഷം. സർവവ്യാപിയായി, സർവശക്തനായി, സർവജ്ഞനായിരിക്കുന്ന ഒരു അനന്ത മഹാശക്തി. സാർവത്രികമായി സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു ഈശ്വരലക്ഷണ നിർവചനമാണിതു്. സൂക്ഷ്മശരീരോപഹിത ബ്രഹ്മചൈതന്യം. പ്രാണൻ, സൂത്രാത്മാ, അമൂർത്തി ബ്രഹ്മം ഇവയെല്ലാം ഈശ്വരൻതന്നെ. ബ്രഹ്മാവിഷ്ണു മഹേശ്വരൻമാർക്കു അതീതമായുള്ള ഒരു അനന്തമഹാശക്തി. ആത്മജ്ഞാനിക്കുമാത്രം പരമാനന്ദസന്ദായകനായി വർത്തിക്കുന്നു. മററുള്ളവർക്കു ആശ്വാസദായകവും മാർഗ്ഗദർശിയും.

ഈശ്വരപൂജ

സമാധാന മനസ്കതയോടും പരമോത്കൃഷ്ട മനോഭാവത്തോടും കൂടി നടത്തുന്ന ഈശ്വരാരാധന. ഈശ്വരനെ അരൂപമായി ധ്യാനിക്കുന്നവർക്കു് ഈശ്വരപൂജയുടെ ആവശ്യമില്ല ഈശ്വരഭക്തൻമാരാണു് പൂജനടത്താറുള്ളതു്.

ഈശ്വരപ്രണിധാനം

പഞ്ചനിയമങ്ങളിൽ ഒന്നു്. തപസ്സ്, സന്തോഷം, ശൗചം, സ്വാദ്ധ്യായം എന്നിവയാണു് മററു നാലു്എണ്ണം. സമാധിയെപ്രാപിക്കാൻ യോഗിക്കുവേണ്ടുന്ന ഒരു ഉപാംഗം ആണിതു്.

ഈശ്വരപ്രതിഭാനം

ദൃശ്യപ്രപഞ്ചം. ജ്ഞാനം, ആനന്ദം, സത്തു് ഇവ മൂന്നുമാണു് പ്രപഞ്ചത്തിൻെറ സ്ഥിരപ്രകൃതി.

ഈഹ

ആഗ്രഹം. സകലതരം ആഗ്രഹ

ങ്ങളും അസ്തമിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ ഒരാളിനു യോഗിആകാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ഉ

ഉകാരം

ഓംൻെറ ഒരു ഭാഗം. ബ്രഹ്മാവിനെ അകാരവും, വിഷ്ണുവിനെ ഉകാരവും, ശിവനെ മകാരവും ആയി സങ്കൽപിച്ചിരിക്കുന്നു. ആ+ഉ+മ് = ഓം.

ഉഗ്രാസനം

പശ്ചിമതാനാസനം.

ഉദ്ഗീഥവിദ്യ

ഷോഡശവിദ്യാ സന്തതികളിൽ 6–ാമത്തേതു്. ഓം ധ്യാനത്താൽ ശുദ്ധനായി ക്രമമുക്തി സമ്പാദിക്കുന്നവിദ്യ.

ഉദ്ഘാതം

പ്രാണൻെറ മേലോട്ടുള്ള ഗമനം. 16 സെക്കണ്ടിൽ നടത്തുന്ന പൂരകമാണിതു്.

ഉച്ചാസനം

ഉന്നതമായ യോഗാസനം.

ഉച്ചൈർജപം

മന്ത്രജപം മൂന്നുതരത്തിലുണ്ടു്. 1 അന്യർ കേൾക്കത്തക്കവിധം ജപിക്കുന്നതു് ഉച്ചൈർജപം 2 ഉപാംശു. ചുണ്ടുകളും നാക്കുംകൊണ്ടു് ജപിക്കുന്നതു്. ശബ്ദം പുറത്തുകേൾക്കില്ല 3 മാനസികം ശരീരഭാഗങ്ങളൊന്നും ചലിക്കാതെ മനസ്സുകൊണ്ടുമാത്രം ജപിക്കുന്നതു്. ഇതാണു് ശ്രേഷ്ഠതമം. സാധാരണർ ജപിക്കുന്നതാണു് മററുരണ്ടും.

ഉച്ഛിന്നസർവസങ്കൽപൻ

സർവസങ്കൽപങ്ങളും നശിച്ചവൻ—രാജയോഗി.

ഉജ്ജായി

സുഖാസനസ്ഥനായി പൂരകം മുഖേന കണ്ഠംമുതൽ ഹൃദയംവരെ പ്രാണനെ കുംഭിപ്പിച്ചുനിറുത്തണം, ഇഡാനാഡിയിൽക്കൂടി രേചകം നടത്തണം. കുംഭകംകൂടാതെ ഇരുന്നും നിന്നും നടന്നും നടത്തുന്ന ദീർഘശ്വാസനവും ഉജ്ജായി എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇതു "സർവരോഗഹരം പുണ്യം" ആയി ഭവിക്കുന്നതാണു്. ഉജ്ജായിപ്രാണായാമം സകലർക്കും സർവദാ അനായാസേന നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാവുന്നതാണു്. അനായാസമായി ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സകലരേയും സഹായിക്കുന്നതാണു് ഉജ്ജായിപ്രാണായാമം.

ഉഡ്ഡീയാണബന്ധം

ബന്ധത്രയത്തിൽ ഒന്നു്: ഇരുന്നിട്ടോ നിന്നിട്ടോ നിശ്വസിച്ചിട്ടു് വയറിനെ നട്ടെല്ലിനോടു അടുപ്പിക്കൽ. അങ്ങനെ 10–15 സെക്കണ്ടു സമയം സ്ഥിതിചെയ്തതിനു ശേഷം, പൂർവസ്ഥിതിയെ പ്രാപിക്കുക ഇങ്ങനെ ഒരു സാധാരണൻ ഒഴിഞ്ഞവയറിൽ നാലഞ്ചുതവണ അഭ്യസിക്കാം. ഉദ്+ഡീയാൻ എന്നീ രണ്ടു പദംചേർന്നു തദ്ഭവരൂപം പ്രാപിച്ച വാക്കാണിതു്. "മേൽപോട്ടുപറക്കൽ" എന്നു വാഗർ

ത്ഥം. ആറുമാസം ഇതു അഭ്യസിച്ചാൽ കാലഭയം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല എന്നത്രേ മഹർഷിമാരുടെ അഭിപ്രായം. ദിനംപ്രതി 10 മിനിട്ടുസമയം വീതം ഏവർക്കും അഭ്യസിച്ചു് ദഹനശക്തിവർദ്ധനയും, മലശോധനാ സുഗമതയും അനുഭവപ്പെടുത്താമെന്നുള്ളതേയുള്ളൂ. പ്രാണായാമികം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ നിശ്വാസാവസരത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി ഉഡ്ഡിയാനബന്ധത്തിലായിരിക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുക. 2. ആജ്ഞാചക്രത്തിനു മേലുള്ള ധ്യാനസ്ഥാനം.

ഉത്ക്കടാസനം

ഉപ്പൂററി ഉയർത്തി, കാൽമുട്ടുകൾ പകുതിമടക്കി സ്ഥിതിചെയ്യുക. കഴുത്തോളം വെള്ളത്തിൽ ഉത്ക്കടാസനസ്ഥനായി 15 മിനിട്ടുവീതം ദിനംപ്രതി മൂന്നുതവണ നിന്നു സ്നാനംചെയ്താൽ 6 മാസംകൊണ്ടു പ്രമേഹരോഗത്തിനു ഗണ്യമായകുറവുണ്ടാകും.

ഉത്തമപ്രാണായാമം

16 മാത്ര (16 സെക്കണ്ടു്) യിൽ പൂരകം 64 സെക്കണ്ടിൽ സഹിതകുംഭകം 32 സെക്കണ്ടിൽ രേചകം ഇതാണു് ഉത്തമപ്രാണായാമമാത്രകം. ഇങ്ങനെ രാവിലെയും, ഉച്ചയ്ക്കും, സന്ധ്യക്കും, അർദ്ധരാത്രിയിലും ആയി 80 വീതം 320 പ്രാണായാമം ഒരു യോഗി അഭ്യസിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. 57700 ഓളം പ്രണായാമം ഒരു യോഗി ഈ വിധം ബ്രഹ്മചര്യസമന്വിതം അഭ്യസിച്ചാൽ കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണർന്നു് പ്രാണൻ ഭ്രൂമദ്ധ്യേകൂടി ശിരസ്സിലെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. അതോടെ സ്ഥിരമായ ആനന്ദമായി.

ഉത്തമവിത്തു്

ഉത്തമജ്ഞാനി.

ഉത്തര

ഉത്തരതാരകയോഗം=അമനസ്കതാരകയോഗം. രൂപദ്ധ്യാനത്തിൽ നിന്നു ഉയർന്ന അരൂപധ്യനാനന്തര സമാധി.

ഉത്തരായണം

പരിപൂർണ്ണജ്ഞാനത്തിൻെറ നിത്യപ്രകാശം, ഇതിലൂടെ ദേഹത്യാഗംചെയ്യുന്ന യോഗി ബ്രഹ്മസായൂജ്യമടയുന്നു. ശുക്ളഗതിയാണു് ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയുടേതു്. 2 ഉത്തരായണകാലത്താണു് മദ്ധ്യരേഖയിൽനിന്നു 23 1/2 ഡിഗ്രിവടക്കുള്ള മദ്ധ്യഭാരതം ഗുജറാത്ത് തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങളിൽ സൂര്യപ്രകാശം കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നതു്. ആ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്തു് ദേഹത്യാഗം ചെയ്താൽ ജനനമരണങ്ങൾ പിന്നീടു ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. പിംഗലയിൽ നിന്നു ഇഡയിലേക്കു വായുവിനെ കടത്തി സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണായാമപ്രക്രിയയും ഇതുതന്നെ.

ഉത്താനകൂർമ്മകം

കുക്കുടാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം കൈകൾ കഴുത്തിനു ചുററും പിടിച്ചിട്ടു് ഭുജങ്ങൾ മേൽപോട്ടു് ഉയർത്തി കഴുത്തു മുന്നോട്ടുനീട്ടി സ്ഥിതിചെയ്യുക. (2) കുക്കുടാസനസ്ഥനായി ഭുജങ്ങൾ ഉയർത്തി കഴുത്തിനെ അവയ്ക്കിട

യിൽ അമർത്തിവയ്ക്കുന്നതും ഉത്താനകൂർമ്മകം തന്നെ.

ഉത്താനപാദാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് കാലുകൾ ചേർത്തു് ഏകദേശം 45 ഡിഗ്രി കോൺവരത്തക്കവിധം ഉയർത്തുക. അവയ്ക്കു സമാന്തരമായി ഉള്ളം കൈകൾ ചേർത്തുനീട്ടുക. മുതുകിൻഭാഗം ഉയർത്തി പൃഷ്ഠഭാഗം മാത്രം തറയിൽ തൊട്ടുകൊണ്ടു സ്ഥിതിചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയറിനും അരക്കെട്ടിനും ലാഘവം വരുത്തി കഴുത്തിനു ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉത്താനമണ്ഡൂകം

കാൽമുട്ടുകൾ പരസ്പരം അകററി ഇരുന്നിട്ടു് പിൻവശത്തു കാൽപ്പെരുവിരലുകൾ പരസ്പരം തൊടുക. നിവർന്നു് ഇരിക്കണം. കൈകൾ ഉയർത്തി കൈമുട്ടുകൾ ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽ നിവർത്തിവയ്ക്കുക. കൈപ്പടങ്ങൾ പരസ്പരം പിടിച്ചിരിക്കണം.

ഉത്താനശയനാസനം

മലർന്നു കാലുകൾനീട്ടി കിടന്നു തലയുടെ പിൻഭാഗത്തെ ധ്യാനിച്ചാൽ മരണത്തെ ജയിക്കാം.

ഉത്താനാസനം

പാദഹസ്താസനസ്ഥനായതിനുശേഷം, ഉള്ളംകൈകൾ പാദങ്ങളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി തറയിൽ പതിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

അനുത്രികാസ്ഥി നിവർന്നു് അതിനുള്ളിൽ പ്രാണവായു സുഗമമായി പ്രവേശിക്കുന്നതിനാൽ ക്ഷയരോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നു. വാതരോഗം ബാധിക്കാതെ ശരീരംരക്ഷിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ തരുണാസ്ഥികൾ അയഞ്ഞു ശരീരസൗഖ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉത്ഥിത ത്രികോണാസനം

താലാസനത്തിലെന്നപോലെ നിവർന്നുനിന്നിട്ടു കാലുകൾ ഏകദേശം 3 അടിദൂരം പരസ്പരം അകററുക. വലതു് ഉള്ളംകൈയ് വലതുപാദത്തിൻെറ വലതുവശത്തു തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ഇടതുകൈയ് ഉയർത്തി അതിനെ നോക്കുക. ഇതോടെ കൈകൾരണ്ടും ഒരേ ചൊവ്വിനു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായിരിക്കും. ഇതുപോലെ ഇടതുകൈയ് ഇടതുവശത്തു ഉറപ്പിച്ചും മുമ്പിലത്തെപ്പോലെ സ്ഥിതിചെയ്യണം. ഓരോ മിനിട്ടു്ആകണം. ശരീരത്തിൻെറ അർദ്ധോർദ്ധ്വഭാഗം വളയ്ക്കുകയോ തല മുന്നോട്ടുനീട്ടി കുനിയുകയോ ചെയ്യുമ്പോളൊക്കെ ദീർഘമായിനിശ്വസിക്കണം. നിവരുമ്പോൾ ശ്വാസംവലിക്കയുംവേണം.

ഉത്ഥിതപത്മാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഉള്ളംകൈകൾ ഇരുവശത്തും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു ഉടൽ കൈമുട്ടുകൾ വരെ ഉയർത്തുക. മുന്നോട്ടുനോക്കുക.

ഉത്ഥിതപാദഹസ്താസനം

ഒരു കാലിൽനിന്നിട്ടു് മറേറകാൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടുക. അതിൻെറ വിരലുകളെ രണ്ടുകൈയ്കൊണ്ടു

പിടിച്ചു നെററി കാൽമുട്ടിൽതൊടുക.

ഉത്ഥിതപാർശ്വകോണാസനം

കാലുകഠം അതതുവശങ്ങളിലായി 4–41/2 അടി അകററിനിന്നിട്ടു, വലതുകാൽ 90 ഡിഗ്രി വരെ മടക്കി വലതുകൈയ് വലതുകാലിന്റെ വലതുവശത്തു തറയിൽ പതിപ്പിക്കുക. ഇടതുകൈയ് തോഠംവരെ ഉയർത്തിനീട്ടുക. തുടർന്നു് ഇടതുവശത്തും ഇതുപോലെ ചെയ്യണം.

ഉത്ഥിതഹസ്തപാദാംഗുഷ്ഠാസനം

വലതുകാലിൽനിന്നിട്ടു് ഇടതു ഉള്ളംകാലിൽ രണ്ടു കൈയ്കൊണ്ടും പിടിച്ചു് ഉയർത്തുക. ക്രമേണ ആ കാലിന്റെ മുട്ടിൽ നെററി തൊടുവിക്കണം.

ഉത്പത്തി

അണുക്കളാണു ഉത്പത്തിക്കു കാരണം. പ്രപഞ്ചംതന്നെ അണുസംഘാതജന്യമാകുന്നു. ആ അണുക്കളുടെ ഉത്പത്തിയാകെട്ടെ അജ്ഞാതവുമാണു്. പ്രപഞ്ചത്തിനു് ഉത്പത്തിവിനാശങ്ങഠം എന്നതില്ല. ഇവയൊക്കെ ഒരു തോന്നൽ മാത്രമാകുന്നു എന്നത്രേ മായാവാദികളുടെ അഭിപ്രായം. ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യരുടെ അഭിപ്രായവും ഇതുതന്നെ.

ഉദയാസ്തമനരാഹിത്യം

നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയോടെ ശാംഭവിമുദ്രയിൽ ലയിച്ചയോഗിക്കു സൂര്യോദയാസ്തമനങ്ങളും സുഖദുഃഖങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. കണ്ണുകഠം തുറന്നു മുന്നോട്ടുനോക്കി ഇമവെട്ടാതെ അനേകം മണിക്കൂർ വൈഷ്ണവിമുദ്രയിൽ ഇരിക്കുന്നയോഗികളും ഉണ്ടു്. അവർ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കും.

ഉദരം

പചനക്രിയാവയവം. ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം അഗ്നിസാരക്രിയ എന്നീ യൗഗികക്രിയകഠം 15 മിനിട്ടുവീതം ഒഴിഞ്ഞവയറിൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ വയറു് ശുദ്ധവും ശക്തവും ആയി ഭവിച്ചു് ആയുരാരോഗ്യങ്ങഠം വർദ്ധിപ്പിക്കും. മിക്കരോഗങ്ങളുടേയും ഉത്പത്തി ഉദരത്തിലായിരിക്കും.

ഉദാനൻ

പഞ്ചപ്രാണൻമാരിൽ ഒന്നു്. പ്രാണൻ, അപാനൻ, വ്യാനൻ, സമാനൻ എന്നിവയാണു് മററു നാലെണ്ണം. ശരീരത്തെ നേരെ നിവർത്തിനിറുത്തുന്നതാണു് ഉദാനന്റെ ജോലി.

ഉദാരക്ളേശം

ധർമ്മമേഘസമാധിയിലൊഴിച്ചു് മററു എല്ലായ്പ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്ന ക്ളേശം.

ഉദാവർത്തം

മലശോധനയ്ക്കു വൈഷമ്യങ്ങഠം സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടു മലദ്വാരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അർശോരോഗജന്യമാംസം. അർശോരോഗം. യോഗചികിൽസകൊണ്ടേ ഈ രോഗത്തിനു ശമനം ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയാൽ താൽക്കാലികരക്ഷ മാത്രം സിദ്ധിക്കും.

ഉദ്വിഗ്നമനസ്കൻ

മനഃക്ഷോഭമുള്ളവൻ.

ഉന്നയനം

നീണ്ടു നിവർന്നിരിക്കുന്ന ശരീരത്തെ തന്നത്താൻ നീട്ടി ഉയർത്തൽ. ശ്വാസം മേൽപ്പൊട്ടു വലിച്ചിട്ടാണു ഇതു സാധിക്കുന്നതു്.

ഉപകോസലവിദ്യ

ശിഷ്യനുനൽകുന്ന നിർഗ്ഗുണാത്മധ്യാനവിദ്യ. ഇതു സദ്യോമുക്തിനൽകും.

ഉപദ്രഷ്ടാവു്

അടുത്തിരുന്നുകാണുന്നവൻ—ദൈവം. ദൈവംതന്നെ ജീവാത്മാവു്.

ഉൻമനി

''ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു'' എന്നതു് അനുഭവിച്ചറിയൽ. ഇതു അമനസ്കയോഗത്തിനും ശാംഭവീമുദ്രയ്ക്കും സമാപത്തിക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നു. ഇതാണു് പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ ആത്മഖ്യാതിയും വിവേകഖ്യാതിയും.

ഉപരമം

വിഷയവിരക്തി. കേവലജ്ഞാനലയനം.

ഉപരമചിന്ത

ചിന്ത അടങ്ങിയ ചിത്തം. ആത്മാവിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലെമനസ്സ്.

ഉപലബ്ധി

ബുദ്ധീന്ദ്രിയത്തിനു അതീതമായ സൂക്ഷ്മജ്ഞാനം.

ഉപവാസം

ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കൽ, കാര്യസാദ്ധ്യത്തിനു ബന്ധുമിത്രാദികൾക്കു മനസ്സുമാററംവരുത്താൻ ചിലർ ഇപ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കാറുണ്ടു്. മാസത്തിൽ ഒരു തവണ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ അതു ആയുരാരോഗ്യങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മഹാത്മാഗാന്ധി ഉപവാസവ്രതം അനുഷ്ഠിച്ചു ഇംഗ്ലീഷ്ഭരണകൂടത്തെ പലപ്പോഴും വിറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആഹാരസാധനം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടു ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതിനെ പട്ടിണിഎന്നു പറയുന്നു.

ഉപവിഷ്ടകോണാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് കാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കു അകററിനീട്ടുക. ഓരോ കാൽമുട്ടിലും നെററിയും തറയിൽ കൈമുട്ടും തൊടുക. നട്ടെല്ലിന്റെ സുഗമതയ്ക്കു ഇതുപ്രയോജകീഭവിക്കുന്നതാണു്.

ഉപശമാവസ്ഥ

മാററമുള്ള സുഖദുഃഖങ്ങൾ ഇല്ലാതെ, ആത്മാവിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന അനശ്വരസുഖം.

ഉപസ്തംഭകൻ

ഉത്തേജകൻ.

ഉപസ്ഥം

സ്ത്രീജനനേന്ദ്രിയം. താൽക്കാലിക നൈമിഷികാനന്ദംനൽകുന്നതും, കായികമാനസികാരോഗ്യവിനാശം വരുത്തുന്നതുമായ അവയവം.

ഉപാദാനം

കാര്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നകാരണം. എന്നാൽ കാര്യമെന്നനിലയിൽ നേരത്തേ ഇല്ലാത്ത ഒന്നിനെ ഉണ്ടാക്കാൻ ആർക്കും സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

ഉപാധി
ധ്യാനരൂപം. ഒൻപതു് ധ്യാന സ്ഥാനങ്ങളിലൊന്നിൽമനസ്സിനെ ഉറപ്പിച്ചാൽ അണിമാദ്യഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ സിദ്ധിക്കും.

ഉപാംശു
ശബ്ദം പുറത്തുകേൾക്കാതെ ചുണ്ടുകളും നാക്കും ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മന്ത്രജപം. ഈ മന്ത്രജപമാണു് ബഹുഭൂരിപക്ഷംപേരും നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ഇതിനുശേഷം മാനസികജപധ്യാനങ്ങളിൽ ഏവർക്കും എത്തിച്ചേർന്നു ആശ്വാസം മാത്രമല്ല ആനന്ദവും അനുഭവിക്കാം.

ഉപാശ്രിതൻമാർ
അടുക്കൽവന്നു് ആശ്രയിക്കുന്നവർ: മോക്ഷമാർഗ്ഗത്തിലെ ദ്വിതീയഘട്ടമായ സാമീപ്യപദവിയിലെത്തിയവർ.

ഉപേക്ഷ
സകലദുശ്ചിന്തകളോടും ദുഷ്കാര്യങ്ങളോടും തോന്നുന്ന ഉദാസീനമനോഭാവം. യോഗിയ്ക്കു മനസ്സമാധാനമുണ്ടായി ധ്യാനം ഉായ്ക്കാൻ ഇതു അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

ഉപേക്ഷകഭാവം
സകലതും കാണുകയും അറിയുകയും ചെയ്തതിനുശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന മനോഭാവം. ഈ ആളിനു ഒന്നിനോടും മമതാബന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ഉത്പന്നശക്തിബോധം
കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നാലുള്ളബോധം.

ഉൻമനി
"അഹംബ്രഹ്മാസ്മി" അനുഭവിച്ചറിയൽ. ആത്മഖ്യാതി. വിവേകഖ്യാതി. ഇതുതന്നെ മനോൻമനിയും, സമാധിയും. യാതൊന്നും കാണാതെ, കേൾക്കാതെ, സ്പർശനമില്ലാതെ, ആത്മാവിൽ ലയിച്ചു ആനന്ദിക്കുന്ന അവസ്ഥ. നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയിലോ ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടിയിലോ സ്ഥിതിചെയ്തുള്ള ഈ സമാധി യോഗീന്ദ്രൻമാർക്കുമാത്രം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതാണു്.

ഉഭയപാദാംഗുഷ്ഠാസനം
ഇരുന്നിട്ടു് കാലുകൾ നീട്ടിപൊക്കി കാൽപ്പെരുവിരലുകളെ കൈകൾകൊണ്ടു പിടിക്കുക. ശരീരത്തിനു ലാഘവവും ഉറപ്പും കൈവരുത്തും. ഉദരരോഗശമനം, ശരീരദാർഢ്യം എന്നിവയും കൈവരുത്തും.

ഉഭയഭ്രഷ്ടൻ
ലൗകികാഭ്യുന്നതിയിലും ആത്മീയാഭ്യുന്നതിയിലും നിന്നു് ഭ്രഷ്ടനായവൻ. പരിശ്രമംഫലിക്കാതെ, ചിതറിയമേഘംപോലെ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ആത്മാവോടുകൂടിയവൻ.

ഉച്ഛ്വാസം
ശ്വാസം പുറത്തുവിടൽ. പ്രാണായാമക്രിയയിൽ ഒന്നാമത്തേതു് ശ്വസിക്കൽ രണ്ടാമത്തേതു ആഭ്യന്തരകുംഭകം. മൂന്നാമത്തേതു രേചകം. ക്രമേണ നാലാമതായി ബാഹ്യകുംഭകവും അഞ്ചാമതായി കേവലകുംഭകവും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. പ്രാണായാമത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്തോറും ഈ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഉ

ഛ്ശ്വാസംതന്നെ നിശ്വാസം. പ്രാണായാമത്തിൽ ഔന്നത്യംപ്രാപിച്ചവർ 32 സെക്കണ്ടുകൊണ്ടു നിശ്വാസംചെയ്യും. അങ്ങനെ തുടർച്ചയായി 80 ഉച്ഛ്ശ്വാസംനടത്താൻ കഴിയുന്നവൻ രാജയോഗപാതയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ഉഷ്ട്രാസനം

കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നിന്നിട്ടു് കൈകൾ പിന്നോട്ടു് നീട്ടി കാല് കുഴകളിൽവയ്ക്കുക. താടി മുകളിലേക്കു നീട്ടിയിരിക്കും. തല ഉള്ളംകാലുകളിൻമേൽ സ്ഥിതിചെയ്യണം. ഒട്ടകത്തിൻെറ പ്രതീതി ഉണ്ടാക്കുന്ന യോഗാസനമാണിതു്. നട്ടെല്ലുകൾ അരോഗവും,സുശക്തവും ആക്കിത്തീർക്കും. ആസ്ത്മാരോഗശമനം കൈയ്‌വരുത്തും.

ഉത്സർഗ്ഗം

മലശോധനം—അപാനവായുവിൻെറ പ്രവൃത്തി.

ഊർദ്ധ്വം

പരബ്രഹ്മം. മേൽപ്പോട്ടേക്കു് ശ്വാസംവലിച്ചു് (ഊർദ്ധ്വം വലിച്ചു്) അതിനെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു ശിരസ്സ് പൊട്ടിച്ചായിരിക്കും രാജയോഗികൾ മഹാനിർവാണം പ്രാപിക്കുന്നതു്. സാധാരണരുടെ മരണത്തേയും ഊർദ്ധ്വംവലിയായി പറഞ്ഞുപോരാറുണ്ടു്. അവരുടെ ശ്വാസം ഊർദ്ധ്വം ഗമിച്ചാൽനെററിക്കു താഴെവരെമാത്രമേ എത്തുകയുള്ളു. കണ്ണു്, മൂക്കു്, ചെവി, വായ് ഇവയിലൊന്നിൽക്കൂടി ആയിരിക്കും സാധാരണർ അന്ത്യശ്വാസം വലിച്ചു ബഹിഷ്ക്കരിക്കുന്നതു്.

ഊർദ്ധ്വകുക്കുടാസനം

പത്മാസനത്തിൽ കാലുകൾക്കിടക്കുകൂടി ഉള്ളംകൈകൾ താഴ്ത്തി തറയിൽപതിച്ചുള്ള കുക്കുടാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം, ശിരസ്സുകുനിച്ചു് നെററി തറയിൽ തൊടുക. ദേഹഭാരം മുഴുവനും ഉള്ളംകൈകളിലായിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലു് സുശക്തവും എന്നാൽ എളുപ്പം വളയ്ക്കാവുന്നതും ആയി പരിണമിക്കും.

ഊർദ്ധ്വഗരസന

ഊർദ്ധ്വഭാഗത്തിലേക്കു ഗമിപ്പിക്കുന്ന നാക്കു്. നാക്കിനെ വളച്ചു് അണ്ണാക്കിൽ ചേർക്കേണ്ടതു ഖേചരീസിദ്ധിക്കു ആവശ്യമാകുന്നു. ഒരു നാഴിക ഇപ്രകാരം നാക്കിനെ ത്രിപഥ (അണ്ണാക്കു) ത്തിൽ ചേർത്തുഅടച്ചുവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളിനെജരാമരണരോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കുന്നതല്ല. കാമിനി ആശ്ലേഷിച്ചാൽപോലും ബിന്ദു സ്രവിക്കുന്നതല്ലത്രേ! രാജയോഗാഭ്യാസത്തിലെ ഒരു അവസ്ഥയാണിതു്.

ഊർദ്ധ്വജിഹ്വ

ഉൾനാക്കുവളച്ചു് അണ്ണാക്കിൽ കടത്തിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലെ നാക്കു്.

ഊർദ്ധ്വഗലംബിക

ഊർദ്ധ്വഭാഗത്തേക്കു നാക്കിനെ നീട്ടി വളച്ചു് അണ്ണാക്കിൽവയ്ക്കുന്നപ്രവൃത്തി ഹഠയോഗികൾ ചെയ്യാറുണ്ടു്. ഏകാഗ്രതയിലെ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരാൻ ലംബികോർദ്ധ്വഗമനം പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണു്.

ഊർദ്ധ്വാദ്വാരം

ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തുനിന്നു സഹസ്രാരപത്മത്തിലേക്കുള്ള സൂക്ഷ്മദ്വാരം.

ഊർദ്ധ്വധനുരാസനം

ഉള്ളംകാലുകളും ഉള്ളംകൈകളും ഉടൽ പിന്നോട്ടു തിരിച്ചുതറയിൽ പതിച്ചും തലതറയിൽ തൊടാതെയും സ്ഥിതിചെയ്യുക. ഇതുതന്നെ ചക്രാസനം.

ഊർദ്ധ്വപാദാംഗുഷ്ഠാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു്, ഒരു കാൽ ഉയർത്തിനീട്ടി, അതിൻെറ വിരലുകളെ ആ വശത്തെ കൈയ്കൊണ്ടു പിടിക്കുക. കാൽമുട്ടിൽ നെററി തൊട്ടും കിടക്കാം.

ഊർദ്ധ്വപ്രസാരിതപാദാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു കൈകൾ തലയുടെ പിൻഭാഗത്തേക്കു മലർത്തി നീട്ടുക. കാലുകൾ ഉയർത്തി മുതുകിൻെറ താഴെ അററംവരെ തറയിൽ തൊട്ടുകിടക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയറിലെ അധികമാംസം അപ്രത്യക്ഷമാകും. നട്ടെല്ലിനു ശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഊർദ്ധ്വപ്രസാരിതൈകപാദാസനം

ഒററക്കാലിൽ നിന്നിട്ടു് ആ കാലിൻെറ മുട്ടിൻമേൽ നെററിതൊടുക. മറെറകാൽ അരക്കെട്ടിനുതാഴെ വയ്ക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ പതിച്ചിരിക്കണം.

ഊർദ്ധ്വമുഖപശ്ചിമോത്താനാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് കാലുകൾ ചേർത്തു ഉയർത്തി കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ മൂക്കു് ചേർക്കുക. ഉള്ളംകാലുകളെ കൈകൾകൊണ്ടു പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ക്ഷയരോഗവിനാശനം, ദഹനശക്തിവർദ്ധനം ഉദരരോഗോച്ചാടനം എന്നിവ സാധിക്കുന്നു.

ഊർദ്ധ്വമുഖപാദാംഗുഷ്ഠാസനം

ഇരുന്നു് നീട്ടിയ കാൽവിരലുകളിൽപിടിച്ചു കാലുകളെ ഉയർത്തുക. പൃഷ്ഠഭാഗംമാത്രം തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കും. തുടർന്നു് കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ മുഖംതൊടണം. ഇതു മലർന്നുകിടന്നുകൊണ്ടു് നടത്തണം.

ഊർദ്ധ്വമുഖശ്വാനാസനം

പട്ടി മുഖം ഉയർത്തിനിൽക്കുന്ന പ്രതീതിഉണ്ടാക്കുന്ന ആസനം. കമിഴ്ന്നുകിടക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ അരക്കെട്ടിനു ഇരുവശത്തുമായിവയ്ക്കണം കാലുകൾനീട്ടി ഒരു അടി പരസ്പരം അകററി കാൽപ്പടങ്ങളിൽ ഉയർത്തുക. ശരീരഭാരം മുഴുവനും ഉള്ളംകൈകളിലും കാൽപ്പടങ്ങളിലും താങ്ങിയിരിക്കട്ടെ. അരക്കെട്ടുമുതൽ മേൽപ്പെട്ടുള്ള ശരീരം ഉയർത്തി തല പിന്നോട്ടുനീട്ടണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകൾക്കും നടുവിനും ശക്തിവർദ്ധിപ്പിച്ചു അരക്കെട്ടിലെ രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കിത്തീർക്കും. നടുവേദന ഉണ്ടാകയില്ല.

ഊർദ്ധ്വമൂലമധശ്ശാഖമ ശ്വത്ഥം

മുകളിൽ വേരുകളും താഴോട്ടായി ശാഖകളുമുള്ള അരയാൽമരം. ബ്രഹ്മത്തിൽനിന്നു സംസാരജീവിതം ഉണ്ടാകുന്നഭാവന. സംസാരത്തെ അശ്വർത്ഥമായി സങ്കൽപിക്കുന്നതു വേദങ്ങളിലെ പതിവാകുന്നു.

ഊർദ്ധ്വരേതസ്വി

സാധാരണരുടെ രേതസ്സ് (ബിന്ദു=ശുക്രം=ശുക്ളം=ഇന്ദ്രയം) ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽക്കൂടിയാണ് സ്ഖലിച്ചുപോകുന്നത്. യോഗികളുടെ രേതസ്സാകട്ടെ ലിംഗത്തിൽനിന്ന് മേൽപ്പോട്ടെയ്ക്ക് ആണ് ഗമിക്കുക. ഭൂലോകത്തിലെ മററു യാതൊരു രാജ്യത്തും ഇങ്ങനെയൊരു ആശയമില്ല, പദവുമില്ലതന്നെ. രേതസ്സിനെ മേൽപോട്ടേക്കു ഗമിപ്പിക്കുന്ന ആരംശതാബ്ദങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കും. പ്രാണായാമ വിദഗ്ദ്ധർക്കുമാത്രം സാദ്ധ്യമാകുന്ന ഒരു ദുഷ്കരകൃത്യമാണിത്. സകലരാജയോഗികളും ഊർദ്ധ്വരേതസ്വികളായിരിക്കും.

ഊർദ്ധ്വാകുഞ്ചനം

ജാലന്ധരബന്ധം.

ഊഹ

ഗവേഷണോത്സുകത. അഷ്ടസിദ്ധികളിലൊന്ന്.

ഋ

ഋതംഭരപ്രജ്ഞ

യോഗിയുടെ സംയമാഭ്യാസത്തിൽ ഏതിന്റേയും തത്വം വിശദമാകും. നിർവികാരസമാപത്തിയിലെ സമാധിപ്രജ്ഞയാണിത്.

ഋതുക്കൾ

മകരംമുതൽ ഈരണ്ടുമാസം കൂടുമ്പോൾ ഓരോഋതുവായി പരിഗണിച്ചു ഒരുവർഷത്തിനെ ആറ് ഋതുക്കളായി ഭാഗിച്ചിരിക്കുന്നു. ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, വർഷം, ശരത്ത്, ഹേമന്തം എന്നിവയാണ് ആറുഋതുക്കൾ. പ്രാണായാമാഭ്യസനം ആരംഭിക്കേണ്ടതു വർഷകാലാരംഭത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നതു നന്ന്. അഭ്യസനത്തിൽ ഔന്നത്യം പ്രാപിച്ചയോഗിയുടെ ശരീരത്തിനെ ഋതുഭേദങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കുന്നതല്ല.

ഋഷി

ലൗകികാസക്തിയെന്യേ ഭാര്യയോടൊത്തോ അല്ലാതെയോ ആശ്രമത്തിൽ അദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതം നയിക്കുന്ന മഹാപുരുഷൻ.

ഏ

ഏകതത്വാഭ്യാസം

പ്രണവത്തിന്റെ ജപാവർത്തനം. (2) ധ്യാനത്തിൽ നേരിടുന്ന അന്തരായങ്ങൾ ബാധിക്കാതെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി നിലനിറുത്തേണ്ടതാകുന്നു.

ഏകതാനത

ഏകത്വം. ഏകത്വത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന മനസ്സ് ധ്യാനത്തിൽക്കൂടി സമാധിയിൽ എത്തിച്ചേരും

ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിൽ മനസ്സിനെ ദീർഘസമയം നില നിറുത്താൻ കഴിയാത്ത ആളിനു സമാധിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

ഏകത്ര

മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിൽ നിവേശിപ്പിക്കുക. ഇതിനെ തുടർന്നാണ് ധ്യാനസിദ്ധി ലഭിക്കുന്നത്.

ഏകദാകാരസമാധി

ജ്ഞാതൃജ്ഞാന ജ്ഞേയങ്ങളുടെ ഒന്നായുള്ള സമാധി. ത്രിപുടി മുടിഞ്ഞ അവസ്ഥയാണിത്. ഒററവസ്തുവിൽ ധ്യാനം ഉറച്ചാൽ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും ഏകദാകാരമായി തോന്നും.

ഏകപാദകൗണ്ഡിന്യാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ട് ഒരു കൈയ്മുട്ടിൻമേൽ ആ വശത്തെ കാൽവയ്ച്ചുനീട്ടുക. മററെ കാൽ പിന്നോട്ടും നീട്ടിയിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഭുജങ്ങൾക്കു ബലവും ഉദരാവയവങ്ങൾക്കു് ലാഘവവും വരുത്തുന്നു.

ഏകപാദകൗണ്ഡില്യാസനം

കുനിഞ്ഞുനിന്നിട്ട് ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽഉറപ്പിക്കുക, ഒരു കൈമുട്ടിൻമേൽ മറുവശത്തെ കാൽവയ്ക്കുക.

ഏകപാദചക്രാസനം

ചക്രാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഒരുകാൽ ഉയർത്തിനീട്ടുക.

ഏകപാദപശ്ചിമോത്താനാസനം

ഒരുകാൽ മുന്നോട്ടും, മററെകാൽ മുഴുവൻ പിന്നോട്ടും നീട്ടിയിരുന്നിട്ടു്, താടി മുന്നോട്ടു് നീട്ടിയ കാൽമുട്ടിൽതൊടുക.

ഏകപാദബകാസനം I

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു്, ഒരുകാൽമടക്കി മുട്ടു് ആ വശത്തെ കൈമുട്ടിൻമേൽ സ്ഥാപിക്കുക. മററെകാൽ പിന്നോട്ടു്നീട്ടുക.

പ്രയോജനം

കൈകൾക്കു ബലംവർദ്ധിച്ചു് ഭാരോദ്വഹനസമർത്ഥനായി ഭവിക്കും.

ഏകപാദബകാസനം II

ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽതാങ്ങി നീട്ടിനിറുത്തിയിട്ടു്, ഒരുകാൽ കക്ഷത്തിൽ വയ്ക്കുക. മററെകാൽ പിന്നോട്ടുനീട്ടുക. തല തറയിൽ പതിച്ചുംനിൽക്കാം. നീട്ടിയകാൽമുന്നോട്ടുനീട്ടിയും സ്ഥിതിചെയ്യാം.

ഏകപാദരാജകപോതാസനം I

ഒരുകാൽ മടക്കിഇരുന്നിട്ടു് മററെകാൽ പിന്നോട്ടുമടക്കി ഉള്ളംകാൽ തലയിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. മടക്കിയകാൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടിയും ഇരിക്കാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

പാദങ്ങൾ, തുടകൾ എന്നിവയ്ക്കു ശക്തിവർദ്ധന. കാമാന്ധതനശിപ്പിക്കും. മൂത്രാശയാസുഖങ്ങൾ ഒരിക്കലും പിടിപെടുകയില്ല.

ഏകപാദരാജകപോതാസനം II

ഒരുകാൽ മടക്കി ഇരുന്നിട്ടു് മററെകാൽ പിന്നോട്ടുനീട്ടി മുട്ടുമടക്കി

അതിൻെറ ഉള്ളംകാൽ ശിരസ്സിൽ വയ്ക്കുക. ആ കാലിൻെറ വിരലുകളെ, തലയിൽക്കൂടി ഉയർത്തിയ കൈകരാകൊണ്ടുപിടിക്കുക.

ഏകപാദരാജകപോതാസനം III

ഒരുകാൽ മടക്കി മറേറയുള്ളംകാലിൽ ഇരുന്നിട്ടു് മററെകാൽ പിന്നോട്ടുനീട്ടി മടക്കിഉയർത്തി തലയിൽവയ്ക്കുക. കൈകരാ നെററിക്കുമുകളിൽക്കൂടി താഴ്ത്തി ആ കാൽവിരലുകളെ പിടിക്കുക.

ഏകപാദരാജകപോതാസനം IV

ഒരുകാൽ മുന്നോട്ടും മററെകാൽ പിന്നോട്ടും നീട്ടിയിരിക്കുക. പിന്നോട്ടുനീട്ടിയ കാൽ മടക്കി തലയിൽ പതിച്ചു് അതിൻെറ വിരലുകളെ രണ്ടുകൈയ്കൊണ്ടും പിടിക്കുക.

ഏകപാദശീർഷാസനം I

ഇരുന്നിട്ടു് ഒററക്കാൽ നീട്ടി മറെറകാൽ തോളിലേററുക. മറെറകാലിൻമേൽ മറുവശത്തെ കൈയ്‌വച്ചു താഴ്ത്തിഇട്ടിരിക്കും. ശരീരം കഴിയുന്നെടത്തോളം നിവർന്നിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഏകപാദശീർഷാസനം II

ശീർഷാസനത്തിൽ ഒരു കാൽ ഉയർത്തി നീട്ടിയും മറെറകാൽ പിന്നോട്ടുനീട്ടി തറയിൽ പതിച്ചും സ്ഥിതിചെയ്യുക.

ഏകപാദസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഒരുകാൽ മുഖത്തിൻവശത്തേക്കു നീട്ടുക. കൈകരാ വാരിയെല്ലിൻമേൽ ആയിരിക്കട്ടെ.

പ്രയോജനങ്ങരാ

വൃക്കയേയും മൂത്രപിണ്ഡത്തേയും സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഏകപാദസേതുബന്ധ സർവാംഗാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് നടുവിനെ ഉള്ളം കൈകരാകൊണ്ടു താങ്ങി ഉടലിനെ ഉയർത്തുക. ഒരുകാൽ മേൽപോട്ടും മററെ ഉള്ളങ്കാൽ തറയിലും സ്ഥിതിചെയ്യണം.

ഏകപാദസ്കന്ധാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് ഒരുകാൽ നീട്ടി മററെകാൽ തോളിൽവയ്ക്കുക. മുന്നോട്ടുനോക്കി ഇരിക്കുക. ഉള്ളംകൈകരാ നെഞ്ചിൽചേർത്തു വച്ചിരിക്കും.

ഏകപാദവിപരീതദണ്ഡാസനം I

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് ഒരുകാൽനീട്ടി നടുവു് ഉയർത്തി മററെകാൽ ഉയർത്തുക. ഉള്ളം കൈകളിൽ തലയുടെ പിൻഭാഗം ചേർത്തു് തറയിൽ വയ്ക്കുക.

ഏകപാദവിപരീതദണ്ഡാസനം II

ഒരുകാൽ ഉയർത്തിനീട്ടി, മററെ ഉള്ളംകാൽ തറയിൽചേർത്തു് അതിൻെറ കുഴയിൽ രണ്ടുകൈകൊണ്ടും പിടിച്ചു് തല തറയിൽ തൊടാതെ നിൽക്കുക.

ഏകപാദശയനനിദ്രാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് ഒരുകാൽ മടക്കി തലയ്ക്കു താഴെവച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുക.

ഏകപാദോർദ്ധ്വ ധനുരാസനം

രണ്ടുകാലുകൾ പരസ്പരം അകററി നിന്നിട്ടു്, ഉടൽ പിന്നോട്ടു വളച്ചു് ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. അനന്തരം ഒരുകാൽ ഉയർത്തണം; ഒററക്കൈയ്യ് ഉയർത്തിയ തുടമേൽവയ്ക്കാം.

പ്രയോജനം

തരുണാസ്ഥികൾക്കു അയവു് ഉണ്ടായി ശരീരത്തിനു നീളവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കും.

ഏകപാദവിപരീതദണ്ഡാസനം I

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് ഉള്ളംകൈകളിൽ ശിരസ്സ്‌വയ്ക്കുക. ഉടലിനെ ഉയർത്തി ഒരു ഉള്ളംകാൽ തറയിൽ പതിക്കണം. ആ കാൽ മടങ്ങരുതു്. മററെകാൽ ഉയർത്തുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നെഞ്ചുവികസിക്കും, നട്ടെല്ലിനു സൗഖ്യംനൽകും. പകുതി ശീർഷാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നതാണു്.

ഏകപാദവിപരീതദണ്ഡാസനം II

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് നടുവുവളച്ചു് ഒരുകാൽ ഉയർത്തിനീട്ടുക. കൈകൾ രണ്ടുംകൊണ്ടു് മററെ പാദത്തിൽ ചുററിപ്പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഉദരപേശികൾക്കും നട്ടെല്ലിനും സൗഖ്യംനൽകും. സ്വപ്നസ്ഖലനരോഗം ശമിക്കും.

ഏകപാദഹസ്താസനം

നിന്നിട്ടു് ഒരുകാൽമടക്കി പാദം മടിയിൽവയ്ക്കുക. ആ വശത്തെ കൈകൊണ്ടു പാദത്തിൽ പിടിക്കണം. മററെകൈയ്യ് ആ കാലിന്റെ വശത്തു താഴ്ത്തി ഉള്ളംകൈയ്യ് തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക.

ഏകഭക്തി

താനും ഈശ്വരനും ഒന്നാണെന്ന ഭക്തിയുള്ളവൻ. നാലുതരം ഭക്തൻമാരിൽ ശ്രേഷ്ഠൻ. നിത്യയുക്തനുമാകുന്നു.

ഏകഹസ്തഭുജാസനം

ഒരു ഉള്ളംകൈയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്തിട്ടു് മററെകൈയ്യ് മുതുകിൽവയ്ക്കുക. ആ ഒററകൈയ്യ് മുട്ടിൻമേൽ ആ വശത്തെ കാൽ മടക്കിവയ്ക്കുക. മററെകാൽ മുന്നോട്ടു്നീട്ടണം.

ഏകാകി

ധ്യാനം, സ്വതന്ത്രചിന്ത, ബുദ്ധിവികാസം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ഏകാകി ആയിരിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടു്. സ്വജീവിതാഭിവൃദ്ധിക്കു വേണ്ടി ഒരു പരിപാടി തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും, വിജയമാർഗ്ഗാന്വേഷണത്തിനും ഏകനായി കുറച്ചുസമയമിരിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാകുന്നു. എപ്പോഴും കൂട്ടരോടൊത്തു ജീവിക്കുന്നവനു സ്വതന്ത്രചിന്തയോ ഏകാഗ്രതയോ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ഏകാഗ്രത

അഞ്ചുചിത്തഭൂമികളിൽ ഒന്നു്. മൂഢ, ക്ഷിപ്ത, വിക്ഷിപ്ത, നിരുദ്ധ എന്നിവയാണു് മററെ നാലു്എണ്ണം. മനസ്സുമാറിപ്പോകാതെ ഒരു വസ്തുവിലോ ചി

ന്തയിലോ ഒട്ടേറെ സമയം ഏർപ്പെട്ടിരിക്കൽ. ഏകാഗ്രചിന്ത ക്ലേശങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി കർമ്മങ്ങളെ നിരോധിച്ചു സമാധിയിൽ മനസ്സിനെ എത്തിക്കുന്നു.

ഏകാഗ്രതാപരിണാമം

നിരുദ്ധചിത്തത്തിന്റെ അവസ്ഥാപരിണാമം ആണിതു്.

ഏകാന്തം

പ്രപഞ്ചവും താനും ഒന്നാണു്, ഒന്നുമാത്രമേ ലോകത്തുള്ളു എന്ന ചിന്ത. ബ്രഹ്മമയമായ തോന്നൽ.

ഏകാന്തയോഗി

ഏകാന്തതയിൽ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നയോഗി. ഏകാന്തയോഗികൾ അനവധിവർഷങ്ങൾ സമാധിസ്ഥരായി ഒരേഇരിപ്പിൽ ഇരുന്നുപോകാറുണ്ടു്.

ഏകാത്മകത

തന്റെ ആത്മാവുതന്നെയാണു് സർവത്രവ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതു് എന്നബോദ്ധ്യം. ഈ ബോദ്ധ്യം പോലെ മഹത്തമമായൊരു അവസ്ഥ ഭൂലോകത്തില്ലതന്നെ.

ഏകാത്മികസംവിത്തു്

സർവത്രസ്വാത്മദർശനജ്ഞാനം.

ഏകാക്ഷരം

ഓം.

ഏകേന്ദ്രിയസംജ്ഞാവൈരാഗ്യം

മനസ്സിൽ സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ കിടക്കുന്ന രാഗാദിദോഷങ്ങൾ മനസ്സ് പ്രക്ഷുബ്ധമാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വൈരാഗ്യം.

ഏകേശ്വരവാദം

ദൈവം ഒന്നേയുള്ളു രണ്ടില്ല എന്ന വാദം. ഈ വാദം ബോധ്യംവന്നാൽ അതിനപ്പുറം ഒരു ചിന്താഗതി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഏകോഹം

ഞാൻ ഒരേ ഒരു വസ്തു; അഥവാ ഒരേ ഒരു വസ്തു ഞാൻ മാത്രമാകുന്നു എന്ന ബോധം. ''അഖിലം ഞാനിതെന്ന വഴി'' സദാതോന്നുന്നപക്ഷം, അതിനപ്പുറത്തു ഒരു ചിന്താഗതിയോ അവസ്ഥയോ ഇല്ല തന്നെ.

ഏഷണാത്രയം

ഏഷണാ=ഇച്ഛ. പുത്രൈഷണാ, വിത്തൈഷണാ, ദാരൈഷണാ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുവിധത്തിലുള്ളതാണു് ഏഷണാത്രയം.

ഐകാഗ്ര്യം

ശൗചാഭ്യാസം നടത്തുന്നയോഗിയ്ക്കു താനും ബ്രഹ്മവും മാത്രമേ ലോകത്തുള്ളൂ എന്ന ബോദ്ധ്യം ഉണ്ടാകും. ആ അവസ്ഥയാണിതു്.

ഐന്ദ്രി

ഓംകാരത്തിന്റെ 12 മാത്രകളിൽ 6—ാമത്തേതു്.

ഐശ്വര്യം

മഹത്വം. ഇതിനു എട്ടു ഭാവങ്ങളുണ്ടു്. അണിമ, മഹിമ, ലഘിമ, ഗരിമ, ഈശിത്വം, വശിത്വം, പ്രാപ്തി, പ്രാകാശ്യം ഇവയാണ് അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ.

ഐശ്വര്യസിദ്ധി

അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധി

ഓം

ഓം

ബ്രഹ്മം. ബ്രഹ്മത്തിന്റെ സ്വരൂപംതന്നെ ''ഓം''കാരമാകുന്നു. ഓംജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരും, അങ്ങനെ ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കുന്നവരും ഉണ്ടു്.

ഓംകാരജപം

ഓം എന്ന അക്ഷരം ജപിക്കൽ. അ+ഉ+മ്....—എന്നീ മൂന്നുനാദം ചേർന്നതാണു് ഓം. ഈ അക്ഷരം മാത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുണ്ടു്. ഹിന്ദുക്കളുടെ സകലമന്ത്രങ്ങളുടേയും ആദ്യക്ഷരം 'ഓം' ആയിരിക്കും. അങ്ങനെ ഇതൊരു ദിവ്യാക്ഷരമായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഓമിത്യേകാക്ഷരംബ്രഹ്മ
വ്യാഹരൻ മാമനുസ്മരൻ
യ:പ്രയാതിത്യജൻ ദേഹം
സയാതിപരമാംഗതിം

''ഓം'' ജപിച്ചു എന്നെധ്യാനിച്ചു മരിക്കുന്നവൻ പരമഗതിയെ പ്രാപിക്കുന്നു.'' എന്നു് ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഗീതയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതും സ്മരണീയമാകുന്നുണ്ടു്.

ഓംകാരാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം, ഉള്ളംകൈയിൽനിന്നിട്ടു് വലതു കാൽമുട്ടു വലതുകൈപ്പത്തിക്കുസമീപത്തും ഇടതുകാൽമുട്ടു് ഇടതു കക്ഷത്തിൻമേലും ചേർക്കുക.

ഓം തത്സത്

അതു എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്നതാകുന്നു—ദൈവം എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്നതാകുന്നു എന്ന ബോദ്ധ്യം. ആദ്ധ്യാത്മികശാസ്ത്രഗ്രന്ഥാവസാനത്തിൽ ഈ മൂന്നു അക്ഷരം പ്രയോഗിച്ചിരിക്കും.

ഔദുംബരമശകം

അത്തിപ്പഴത്തിലെ കൊതുകു്, ഔദുംബരത്തിലെ മശകം അതിൻമീതെ സുഖമില്ലെന്നു കരുതുന്നതുപോലെയാണു് ലൗകികസുഖലോലുപരുടെ ഇടുങ്ങിയമന:സ്ഥിതി. ഇതിനെ എഴുത്തച്ഛൻ ആക്ഷേപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആത്മാനന്ദമാണു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഉത്തമമായുള്ളതു്.

ക

കച്ശതീരവാസം

വെള്ളക്കെട്ടുള്ള സ്ഥലത്തിനടുത്തുള്ളവാസം. ഇവിടത്തെ താമസക്കാർക്കു് ജലദോഷം കൂടക്കൂടെ ബാധിക്കാറുണ്ടു്. ലഘുപ്രാണായാമയോഗാസന ക്രിയകൾ രാവിലേ 15 മി. അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കു ഈ ബാധയുണ്ടാകുന്നതല്ല.

കണ്ഠം

താലുമൂലംമുതൽ വിശുദ്ധിച

ക്രംവരെയുള്ള കഴുത്തിൻഭാഗം. കഫോച്ചാടനംനടത്തി വിശുദ്ധവും സുശക്തവും ആക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ട ശരീരഭാഗമാണിതു്.

കണ്ഠകൂപം

കഴുത്തിൽ താഴെയററം. ഇവിടെ സംയമംചെയ്തു യോഗികൾ പൈദാഹങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാറുണ്ടു്.

കണ്ഠപീഠാസനം

കഴുത്തിനെ പീഠമാക്കിയുള്ള കിടപ്പു്. മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് രണ്ടു കാലും മടക്കി ചെവികളുടെ ഇരുവശത്തായി തറയിൽ മുട്ടുകളെ ഉറപ്പിക്കുക. കൈകൾമടക്കി നെററിമേൽ വച്ചിരിക്കും.

കണ്ഠബന്ധം

ഇരുന്നിട്ടു കഴുത്തിനെമാത്രം കുനിച്ചുള്ള ഇരിപ്പു്. ജാലന്ധരബന്ധത്തിലെ പ്രാണായാമസഹിതമായ ഇരിപ്പുതന്നെ ഇതു്. നടുവ് നിവർന്നിരിക്കും. പത്മാസനത്തിലായിരിക്കും യോഗാഭ്യാസികൾ ഇങ്ങനെ കണ്ഠബന്ധംചെയ്യുന്നതു്. പ്രാണായാമപ്രക്രിയ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകാൻ കണ്ഠബന്ധം അത്യാവശ്യം.

കണ്ഠമുദ്ര

ജാലന്ധരബന്ധം. കണ്ഠത്തിനെ സങ്കോചിപ്പിച്ചു് താടി നെഞ്ചിൽ ചേർക്കുന്നതാണിതു്. സഹിത കുംഭകാരംഭത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതു്.

കണ്ഠസംകോചനം

ജാലന്ധരബന്ധം. കണ്ഠത്തെ ഇരുന്നഇരിപ്പിൽ നെഞ്ചിൽനിന്നു് ഒരു ഇഞ്ചു അകലെയായി താടി കുനിച്ചുള്ള ഇരിപ്പുതന്നെയാണിതു്. സഹിതകുംഭകം ഇങ്ങനെ അനുഷ്ഠിക്കണം.

കർണ്ണധൗതി

ചൂണ്ടുവിരലുകൾ ചെവികൾക്കുള്ളിൽ കടത്തി തിരുമ്മുക. കർണ്ണരോഗങ്ങൾ വരുന്നതല്ല. കർണ്ണങ്ങളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തുപോകുന്നതാണു ഇതിനു കാരണം. കുളിക്കുമ്പോഴൊക്കെ ഇതു അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണു്.

കർണ്ണപീഠാസനം

ഹലാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം വലതുകാൽ മടക്കി കാൽമുട്ടിനെ വലതു ചെവിയോടു ചേർത്തു താഴ്ത്തി തറയിൽ പതിക്കുക. ഇടതുകാൽ മുട്ടിനെ ഇടതുചെവിയോടുചേർത്തു താഴ്ത്തി തറയിൽ പതിക്കുക. കൈകൾ മുതുകിൻവശത്തുകൂടി പിന്നോട്ടുനീട്ടി മലർത്തിവയ്ക്കുക.

കർണ്ണേഹസ്തബന്ധനം

കൈപ്പെരുവിരലുകൾ കൊണ്ടു രണ്ടു കർണ്ണദ്വാരവും അടച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഉളവാകുന്ന ശബ്ദം പലവിധത്തിൽ കേൾക്കാറാകും. സമുദ്രം, മേഘം, പെരുമ്പറ എന്നീനാദങ്ങളിൽ തുടങ്ങി മദ്ദളം,ശംഖു്, മണി, കൊമ്പു് ഇത്യാദിനാദങ്ങളിൽ ചെന്നെത്തും. അവസാനം വീണാവേണു നാദങ്ങളിലും വണ്ടിൻനാദത്തിലും എത്തിച്ചേരും. ഈ നാദത്തിൽ മനസ്സു ലയിച്ചാൽ യോഗി ലൗകികത്തിൽ തിരിച്ചുവരുന്നതല്ല.

കർത്തൃത്വഭോക്തൃത്വാഭിമാനം

ഞാൻ കർത്താവാണ്, ഭോക്താവാണ് എന്നിങ്ങനെ അഭിമാനിക്കുന്നവൻ. ജ്ഞാനിയും യോഗിയും ഇതിൽനിന്നു് വിദൂരസ്ഥരാകുന്നു. സകലതും നടക്കുന്നതു് പ്രകൃതിനിയമം അനുസരിച്ചാണെന്നേ യോഗികൾക്കു വിചാരമുള്ളൂ.

കഥനം

വികത്ഥകഥനം പാടില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, തൻെറ യോഗാഭ്യാസാഭിവൃദ്ധിയെക്കുറിച്ചു അന്യരോടു സംസാരിക്കയുമരുതു്. ഇതാണു് രാജയോഗാഭ്യാസികൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ഒരു നിയമം.

കന്ദം

ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു മുകളിലും പൊക്കിളിനു താഴെയും ആയി, മുട്ടയുടെ ആകൃതിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അദൃശ്യലോലവസ്തു.

കപാലകുഹരം

വായിൽ നാക്കിൻെറ അടിയററത്തുള്ളദ്വാരം. ഇവിടെ നാക്കിനെ വളച്ചു കടത്തിയിട്ടാണു് ഖേചരീമുദ്ര അഭ്യസിക്കുന്നതു്. അങ്ങനെ രാജയോഗാഭ്യാസികൾ കപാലകുഹരത്തെ നാക്കുകൊണ്ടു അടച്ചിട്ടായിരിക്കും സമാധ്യഭ്യസനം നടത്തുക.

കപാലഭാതി

ആറു ശുദ്ധീകരണ ക്രിയകളിൽ ഒന്നു്. ധൗതി, വസ്തി, നേതി, ലൗലികി, ത്രാടകം ഇവയാണു് മററു അഞ്ചു്എണ്ണം. സകലതരം കഫദോഷങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണിതു്. രണ്ടുമൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം 80 വീതം 10 ദിവസം അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷം, ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി ഒരു സെക്കണ്ടിൽ 2 തവണവീതം 13 നിശ്വാസം നടത്തുക. തുടർന്നു വലത്തേതിൽക്കൂടി മാത്രം 13 എണ്ണം. ഇങ്ങനെ ബാഹ്യമായും അണ്ണാക്കിൽ തട്ടിയും, ഇവയുടെ മദ്ധ്യേകൂടിയും ആയി ആകെ 78 നിശ്വാസമാകട്ടെ. അങ്ങനെ ആകെ 5 പ്രാവശ്യം കൊണ്ടു് 390–400 എണ്ണം തികച്ചിട്ടു് 7–8 സെക്കണ്ടു് വിശ്രമം. തുടർന്നു വീണ്ടും 400 എണ്ണം. ഇങ്ങനെ 5 തവണ 2000 നിശ്വാസങ്ങൾ വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും 5 മിനിട്ടു വീതം നടത്തിയാൽ കണ്ഠത്തിനുമേൽ യാതൊരു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. കഫത്തിൻെറ ഉച്ചാടനം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന അനുഭവമാണിതു്. ഈ മൂന്നുമാസംകൊണ്ടു് ഒരുലക്ഷത്തിഎണ്ണായിരം കപാലഭാതി നടത്തിയാൽ തീരാത്ത കാസരോഗമില്ല.

കപാലരന്ധ്രധൗതി

ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും അണ്ണാക്കിൽ കടത്തി മൃദുവായി തടവുക. രാവിലെ ഉണർന്ന ഉടനെയും, വൈകുന്നേരത്തു ആഹാരം കഴിഞ്ഞഉടനെയും വേണം. ദൂരദർശനശക്തി സിദ്ധിക്കും. കഫവിനാശനം വരുത്തും.

കപാലവക്ത്രം

തലയോടിനുള്ളിലെ ദ്വാരം. ഈ കപാലരന്ധ്രത്തിൽ നാക്കിനെ കടത്തിയാണു് ഖേചരീമുദ്രാഭ്യാസം നടത്തുന്നതു്. വലതുകൈയ്പ്പെ

രുവിരൽ അവിടെ കടത്തി ചുഴററിയാൽ കപാലരന്ധ്രധൗതി ആകും. ഇതു് ഉത്തമമായൊരു ശുദ്ധീകരണക്രിയ ആകുന്നു. ഇതുതന്നെ കപാലരന്ധ്രധൗതി = ഫാലരന്ധ്രധൗതി.

കപിഞ്ജലാസനം

വലതുകാലിൻെറ വലതുവശം ചരിച്ചുകിടന്നിട്ടു് വലത്തേ ഉള്ളംകൈയിൽ തല ഉറപ്പിച്ചു ഉടൽപൊക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി പിന്നോട്ടുനീട്ടി അതിനെ ഇടതുകൈയ് കൊണ്ടു പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകാലുകൾക്കു ശക്തിവർദ്ധിക്കും. കഴുത്തിലെ സന്ധികൾക്കു ലാഘവംസിദ്ധിക്കും. നെഞ്ചിനു വിസ്തൃതിയും ഉദരപേശികൾക്കു ശക്തിയും വർദ്ധിക്കും.

കപിലൻ

സാംഖ്യയോഗാചാര്യൻ.

കപലിാസനം

ഒരു കാൽ നീട്ടി ഇരിക്കുക. മററ കാൽ കഴുത്തിൽ പിൻവശത്തായി കടത്തിവയ്ക്കുക. ആ കാൽമുട്ടിനു മുകളിൽക്കൂടി ഒരു കൈയും രണ്ടു കാലുമുട്ടുകൾക്കും മദ്ധ്യേ കൂടി മറെറകൈയും പിൻവശത്തേക്കുനീട്ടി കോർത്തുപിടിക്കുക. നീട്ടിയ കാൽമുട്ടിൽ താടി ചേർത്തിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഈ നിലയിൽ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സുഖകരമായി നടത്താൻ സാധിച്ചാൽ രോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കില്ല.

കൽപിതസിദ്ധി

ഔഷധമന്ത്ര ക്രിയാദികൾ മുഖേന ലഭിക്കുന്ന സിദ്ധികൾ. യോഗികൾക്കു് ലഭിക്കുന്നതു് അകൽപിത സിദ്ധികൾ ആകുന്നു. കൽപിതസിദ്ധി ലൗകികർക്കുമാത്രം.

കപോതാസനം I

കാൽമുട്ടുകളിൽ നിന്നിട്ടു് പിന്നോട്ടുവളയുക. ശിരസ്സു് ഉള്ളംകാലുകളിൻമേലും, കൈകൾ കാൽക്കുഴകളിലും വച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിൻഭാഗങ്ങളെല്ലാം നിവർന്നു നീണ്ടു ആരോഗ്യവും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

കപോതാസനം II

കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നിന്നിട്ടു് ഉടൽ പിന്നോട്ടുവളച്ചു് ഉള്ളംകൈകൾ ഇടുപ്പിൻമേൽ താങ്ങിനിൽക്കുക.

കഫം

കഫത്തിനെ ദിനംപ്രതി ഉച്ചാടനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യം. അതിലേക്കു കപാലഭാതി, ദണ്ഡധൗതി തുടങ്ങി അനേകം ധൗതിക്രിയകൾ ഹഠയോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവ അഭ്യസിച്ചു സമ്പൂർണ്ണ കഫ ബഹിഷ്കരണം നടത്താത്തആളിനു രാജയോഗി ആയിത്തീരാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. ഏററവും സുഗമമായി 600 കപാലഭാതി 5 മിനിട്ടിൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ ഏവർക്കും ശിരോരോഗബാധ കൂടാതെ സസുഖം ജീവിക്കാം. ആയുർവേദികളും ഹഠയോഗികളും കഫ

ത്തിന്റെ ഉച്ചാടനം അത്യന്താപേക്ഷിതമായി പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

കഫോച്ചാടനപ്രക്രിയ

സുഗമമായികഫോച്ചാടനംനടത്തുന്ന ക്രിയ കപാലഭാതി ആകുന്നു. ഒരു സെക്കണ്ടിൽ രണ്ടു തവണവീതം നിശ്വസിക്കുന്ന കപാലഭാതി 5 മിനിട്ടിൽ 600 വീതം 2 തവണ ദിനംപ്രതി നടത്തി 3 മാസം തികയ്ക്കുക. ആസ്ത്മ, കൂടക്കൂടെയുള്ള ജലദോഷം, വാതരോഗം എന്നിവ നിശ്ശേഷം ശമിക്കും. പ്രകടമായി രോഗങ്ങളൊന്നും കാണാത്തവരും ഈ ക്രിയ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതു ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നതാണ്.

കർമ്മം

പ്രവൃത്തി. ധാരണാഭ്യസനത്തിനു 2 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം മറ്റൊരു കർമ്മത്തിൽ മാനസികമായിപോലും ഇടപെടാതിരിക്കേണ്ടതായുണ്ടു്. ഏതൊരു കർമ്മത്തിനുമുള്ളഫലം കർമ്മി അനുഭവിക്കുകതന്നെവേണം. ''ഫലേച്ഛാരഹിതംകർമ്മം'' യോഗത്തിലേക്കു സകലരേയും നയിക്കും.

കർമ്മകാണ്ഡം

അനവധി ക്രിയാഭാഗങ്ങളുള്ള വേദഭാഗം.

കർമ്മകുശലത

കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ സാമർത്ഥ്യം. കർമ്മഫലാഭിസന്ധിയിൽ സുഖദുഃഖരഹിതമായി സ്ഥിതിചെയ്യാനുള്ള യോഗമനഃസ്ഥിതിയാണു് സാക്ഷാൽ കർമ്മകുശലത. ഈ മനഃസ്ഥിതിയിൽ മാത്രമേ കർമ്മങ്ങൾക്കു കുശലത സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

കർമ്മജതാദാത്മ്യം

ദേഹോഹംബുദ്ധി. ഇതു കർമ്മക്ഷയത്താൽ, നിവർത്തിക്കുന്നു.

കർമ്മജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ

1) കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ അഞ്ചു് അവ:— വാക്കു്, പാണി, പാദം, പായു, ഉപസ്ഥം.

2) ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ അഞ്ചു് അവ:— കണ്ണു്, നാക്കു്, മൂക്കു്, ചെവി, ത്വക്കു്. ഇവയെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെന്നും പറയാറുണ്ടു്.

കർമ്മണ്യകർമ്മം

കർമ്മത്തിൽ അകർമ്മം. കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോൾ ഞാനാണു് കർമ്മം ചെയ്യുന്നതു് എന്ന ഭാവനയില്ലായ്മ. യഥാർത്ഥജ്ഞാനിക്കു മാത്രമേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

കർമ്മണ്യഭിപ്രവൃത്തൻ

കർമ്മത്തിൽ നേരിട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നവൻ. കർമ്മഫലസംഗം കൂടാതെ കർമ്മങ്ങൾ നടത്തുന്നവൻ ആണുശ്രേഷ്ഠൻ.

കർമ്മത്രയം

പ്രാരബ്ധം സഞ്ചിതം ആഗാമികം (1) ശരീരംകൊണ്ടു് ഈ ജന്മത്തിൽ ആരംഭിച്ച കർമ്മങ്ങൾആണു് പ്രാരബ്ധകർമ്മങ്ങൾ (2) സഞ്ചിതകർമ്മം. മുജ്ജൻമങ്ങളിൽ സഞ്ചിയിക്കപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങൾ. (3) ആഗാമി. അടുത്തജൻമങ്ങളിലും അനുഭവിക്കേണ്ട കർമ്മഫലങ്ങൾ കർമ്മത്രയമോചനംകൊണ്ടു മാത്രമേ നിത്യാനന്ദം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

കർമ്മപഞ്ചകാരണങ്ങൾ

ഒരു കർമ്മം നടക്കുന്നതിനു അഞ്ചുകാരണം ആവശ്യമുണ്ടു്. അവ

(1) അധിഷ്ഠാനം
(2) കർത്താവു്
(3) ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ
(4) വിവിധചേഷ്ടകൾ
(5) പ്രകൃതിശക്തി

കർമ്മപ്രേരണ

ജ്ഞാനം, ജ്ഞേയം, ജ്ഞാതാവു് ഇങ്ങനെ മൂന്നു്ആണു് കർമ്മങ്ങൾ നടത്താൻ പ്രേരണനൽകുന്നതു്. ഈ മൂന്നെണ്ണം ത്രിപുടി ആകുന്നു. ത്രിപുടി മുടിഞ്ഞവൻ യോഗീന്ദ്രനാകുന്നു.

കർമ്മഫലത്യാഗി

യഥാർത്ഥത്യാഗിയാണ് കർമ്മഫലങ്ങളെ ത്യജിക്കുന്ന ആൾ. അയാൾക്കു് ത്യജിക്കേണ്ടതായി മറ്റൊന്നും ഈലോകത്തു് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു് കർമ്മഫലത്യാഗം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആൾ സന്യാസിയെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

കർമ്മഫലാസംഗം

കർമ്മഫലത്തിൽ ആസക്തി. ഇതു് ദുഃഖകരമായും വന്നേക്കും.

കർമ്മയോഗം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന കർമ്മം. നിഷ്കാമകർമ്മയോഗത്തെ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഭഗവദ്ഗീതയിലെ മൂന്നാമദ്ധ്യായം. ഫലേച്ഛാരഹിതം കർമ്മമെന്നൊരു പ്രയോഗം വേദാന്തത്തിൽ സർവത്രവിരാജിക്കുന്നുണ്ടു്. ഫലത്തെ ഇച്ഛിക്കാതെ യാതൊരാളിനും കർമ്മം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. കർമ്മത്തിന്റെ കൂടെയുള്ളതു് ആണു് അതിന്റെ ഫലത്തിൽ ആസക്തി. അനുകൂലഫലത്തിൽ സന്തോഷിക്കാതെയും, പ്രതികൂലഫലത്തിൽ സന്തപിക്കാതെയും ഉള്ള സമബുദ്ധി സർവദാ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ സകലരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. "സമബുദ്ധിർ വിശിഷ്യതേ." ഇതാണു് കർമ്മയോഗം.

കർമ്മയോഗി

ഫലം അനുകൂലമായിവന്നാൽ മത്തനാകാതെയും പ്രതികൂലമായി വന്നാൽ ദുഃഖിതനാകാതെയും മനസ്സിനെ സമനിലയിൽ നിറുത്തുന്ന ആൾ. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ മാത്രമാണു് പ്രഖ്യാതനും ഉത്തമോത്തമനും ആയ കർമ്മയോഗി.

കർമ്മസംഗി

കർമ്മതത്പരൻ–നിഷ്കാമകർമ്മയോഗിയല്ല ഇവരുടെഉദ്ദിഷ്ടം.

കർമ്മസംഗ്രഹം

കർത്താവു്, കർമ്മം, ഇന്ദ്രിയം ഇങ്ങനെ മൂന്നു ചേർന്നതാണു് കർമ്മസംഗ്രഹം.

കർമ്മസന്യാസം

കുടീചകൻ, ബഹൂദകൻ, ഹംസൻ, പരമഹംസൻ, തുര്യൻ, തുര്യാതീതൻ, അവധൂതൻ എന്നീ ഏഴുതരം അവസ്ഥാന്തരങ്ങൾ ഒരു സന്യാസി കടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടു്. അനന്തരം മാത്രമേ മോക്ഷത്തിനു അർഹനായിത്തീരുന്നുള്ളൂ; കർമ്മസന്യാസിയും ആകുന്നുള്ളൂ.

കർമ്മാധികാരം

മനുഷ്യരുടെ സഹജധർമ്മമാണ്് കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുക എന്നുള്ളതു്. ഫലാസക്തിയെന്യേ കർമ്മംചെയ്യുക എന്നതു ശ്രേഷ്ഠതമം.

കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ

വാക്കു്, പാണി, പാദം, പായു, ഉപസ്ഥം എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചു്. കണ്ണു്, ചെവി, നാക്കു്, മൂക്കു്, ത്വക്കു് എന്നിവ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവ പത്തുമാണു് ബാഹ്യകരണങ്ങൾ.

കരുണ

മററുജീവികളെ ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം യോഗികൾക്കു ഉണ്ടാകണം. അതാണു് കരുണയുടെ ഒരു ലക്ഷണം. ആരുടേയും ദുഃഖത്തെ ഉച്ചാടനം ചെയ്യുന്ന മനോഗുണം യോഗത്തിൻെറ ഉന്നത നിലയിലേക്കു് സാധകനെ നയിക്കുന്നതാണു്.

കല്യാണകൃത്

ശുഭകർമ്മം ചെയ്യുന്നവൻ. കല്യാണകൃത്തിനു ഒരിക്കലും ദുർഗതി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല എന്നു ഗീത.

കവി

എല്ലാമറിയുന്നവൻ; സർവജ്ഞൻ.

കഷായം

യോഗാഭ്യാസത്തിനിടയ്ക്കു ചിത്തവൃത്തിസ്തംഭിച്ചു അഖണ്ഡാത്മാനന്ദത്തിൽനിന്നു വ്യതിചലിക്കാറുണ്ടു്. ആ വ്യതിചലനമാണു് കഷായം.

കാകാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽപതിച്ചു് കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് കാൽവിരലുകൾ കൈകളിൽ ചേർത്തു മുന്നോട്ടു നോക്കി ഇരിക്കുക.

കാകിമുദ്ര

കാക്കയെപ്പോലെ വായ്തുറന്നു് വായുവിനെ വിഴുങ്ങുന്ന ക്രിയ. നിശ്വസിക്കുന്നതു മൂക്കിൽക്കൂടിവേണം. കഫവിനാശം, വരുത്തുന്ന ഒരു ക്രിയയാണിതു്. ദേഹത്തിനു കുളിർമ്മ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ദാഹശമനം വരുത്തും.

കാണ്ഡം

ബൾബിൻെറ ആകൃതിയിൽ പൊക്കിളിനുതാഴെയുള്ള നാഡീസമൂഹം. സുഷുമ്നാഡീകാണ്ഡത്തെ തുളച്ചു മണിപൂരകചക്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. പക്ഷികളുടെ മുട്ടയ്ക്കുള്ള ആകൃതിയാണു് ഇതിനുള്ളതും. സാധാരണർക്കു് ഇതു അദൃശ്യമാകുന്നു. ഇതുതന്നെ കന്ദം.

കാണ്ഡാസനം

കാലുകൾ മടക്കി കാൽമുട്ടുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കായി ഒരേ ചൊവ്വിനുനീട്ടുക. കാൽപ്പടങ്ങൾ ചേർത്തും ഉള്ളംകാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായും ആക്കി വയറിനുമേൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി ഉള്ളംകൈകൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. കൈകൾ മുതുകിൽചേർത്തും വയ്ക്കാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ജനനേന്ദ്രിയശക്തി വർദ്ധിക്കും. കാമാന്ധതനീങ്ങും. സ്വപ്നസ്ഖലനം അസ്തമിക്കും.

കാൽപനികദേവതകരം

ഓരോരോഗുണത്തോടുകൂടിയ ദേവതകരം. മനുഷ്യർ കാര്യസാദ്ധ്യത്തിനായി ഓരോരോഗുണമുള്ള ദേവതമാരെ ആരാധിക്കാറുണ്ടു്. അത്തരം ദേവതമാരാണ് കാൽപനികദേവതകരം.

കാപുരുഷൻ

നിന്ദിതൻ

കാമകാമി

വിഷയങ്ങളിൽ കാമമുള്ളവൻ. കാമാധിക്യം ഏവരേയും മാനസികമായി കായികമായി തകർത്തുകളയും.

കാമക്രോധപരായണൻ

കാമക്രോധങ്ങളിൽ തത്പരൻ—നികൃഷ്ടൻ.

കാമക്രോധവിയുക്തൻ

കാമക്രോധങ്ങളോടു വേർപെട്ടവൻ—ഉത്തമൻ.

കാമരാഗബലാന്വിതൻ

കാമരാഗബലങ്ങളോടു കൂടിയവൻ—നികൃഷ്ടോദ്ദേശ്യസിദ്ധിക്കായി സർവദാപ്രയത്നിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവൻ.

കാമരൂപം

മൂലാധാരത്തിനും സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിനും മദ്ധ്യേയുള്ള സീവനീഞരമ്പിനെ അമർത്തി സിദ്ധാസനത്തിലോ മൂലബന്ധത്തിലോ മഹാമുദ്രയിലോ സ്ഥിതിചെയ്താൽ കാമാസക്തി ക്രമേണ നശിക്കും. ''യോനിസ്ഥാന''മാണിതു്. കാമരൂപത്തെ ജയിക്കേണ്ടതു ഏതൊരു യോഗാഭ്യാസിയുടേയും ആദ്യപ്രവർത്തനമാകുന്നു.

കാമസങ്കൽപവർജിതം

ആഗ്രഹവും സങ്കൽപവും ഒഴിഞ്ഞഅവസ്ഥ.

കാമാഖ്യയോനി

മൂലാധാര സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രങ്ങരംക്കുമദ്ധ്യെ ഉപ്പൂററി അമർത്തി ഇരുന്നാൽ കാമംനശിച്ചു ഏകാഗ്രതയും രാജയോഗവും സിദ്ധിക്കും. കാമം എന്ന പേരോടുകൂടിയ യോനിസ്ഥാനം.

കാമാധിഷ്ഠാനം

ഇന്ദ്രിയങ്ങരം ബുദ്ധി, മനസ്സ് എന്നിവയാണു് കാമത്തിനു അധിഷ്ഠാനമായുള്ളതു്. ഇവയെ സ്വാധീനമാക്കിയാൽ കാമത്തെ ജയിച്ചു് നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കാം.

കാമാനലൻ

കാമമാകുന്ന അഗ്നി. രണ്ടിനും ഒരിക്കലും തൃപ്തിവരില്ലല്ലൊ.

കായരൂപം

സംയമാഭ്യാസം ചെയ്തിട്ടുള്ള രാജയോഗിയുടെ ശരീരത്തിനു ചുററുമുള്ള രശ്മികരം ക്രമേണ അദൃശ്യമായി, യോഗിതന്നെ അദൃശ്യനായിഭവിക്കുന്നു.

കായവഹ്നിമണ്ഡലം

ശരീരത്തിൽ ഏകദേശം മദ്ധ്യഭാഗത്തായി വയറിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അഗ്നി—ജഠരാഗ്നിമണ്ഡലംതന്നെയാണിതു്.

കായവ്യൂഹം

ശരീരശാസ്ത്രം. നാഭീചക്രത്തിൽ സംയമംചെയ്യുന്ന യോഗി ശരീരശാസ്ത്രം മുഴുവനും പെട്ടന്നു ബോധമുള്ളവനായി ഭവിക്കും.

കായസിദ്ധി

ശരീരത്തിനു മരണംഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുന്നസിദ്ധി. കപാലകുഹരത്തിൽ നാക്കിനെ അടച്ചാൽ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽനിന്നു അമൃതം താഴോട്ടുവന്നു ശരീരംമുഴുവനും വ്യാപിക്കുന്നതോടെ അമരത്വം സിദ്ധിക്കുന്നു. ഇതിനു കഴിവില്ലാത്തവർ മരണാധീനരായി ഭവിക്കുന്നു. അനവധിവർഷങ്ങളിലെ പ്രാണായാമ പ്രക്രിയകൾകൊണ്ടു് ഇഷ്ടാനുസരണംസ്വച്ഛന്ദമൃത്യു വരുത്തുന്ന കായസിദ്ധി; യോഗികൾക്കുമാത്രം സിദ്ധം. ഇന്ന ദിവസംവരെ മാത്രമേ ഒരുവനു ജീവിതമുള്ളൂ എന്ന വിശ്വാസത്തെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ടു് രാജയോഗികൾ പ്രാണായാമം മുഖേന കായസിദ്ധി കൈവരുത്തിസ്വേച്ഛാനുസരണം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്വേച്ഛാനുസരണം മരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ആ മരണം സ്വച്ഛന്ദവും അനായാസവും ആയിട്ടായിരിക്കും ഭവിക്കുക. അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധിയുള്ളവർക്കു മാത്രമേ കായ സിദ്ധിയുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ.

കായസംപത്തു്

ശരീരത്തിന്റെ മനോഹരതയും ശക്തിയും. ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ അവയവഭാഗത്തും. സംയമം ചെയ്തിട്ടു ലഭിക്കുന്ന സമ്പത്താണിതു്.

കാരണം

മനുഷ്യന് സ്ഥൂലദേഹം സൂക്ഷ്മദേഹം കാരണദേഹം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു ശരീരമുണ്ടു്. ഇവ 96 തത്വങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാകുന്നു.

കാരണശരീരം

ആത്മാനന്ദഭാവന.

കാര്യം

നമ്മളുടെ ദുഷ്പ്രവൃത്തികളുടേയും ശിഷ്ടപ്രവൃത്തികളുടേയും ഫലങ്ങളാണു് നമ്മളുടെ ജീവിതത്തിനു കാരണം. ശക്തിചാലനിമുദ്ര തുടങ്ങിയ പല യോഗാഭ്യാസങ്ങളും നമ്മളെ ഔൽകൃഷ്ട്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതാണു്. സദാ ഓർത്തിരിക്കേണ്ട ഇക്കാര്യം മിക്കവരും ഓർക്കുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ.

കാര്യാകാര്യവിവേകം

കാര്യമിന്നതു് അകാര്യമിന്നതു് എന്നതിന്റെ വക തിരിച്ചറിവു്.

കാലൻ

മരണമുണ്ടാക്കുന്നവൻ. പ്രാണായാമംകൊണ്ടു കാലനെ അകററി ഇഷ്ടാനുസരണം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ രാജയോഗിക്കുമാത്രം സാധിക്കും. ജനനമരണ ബോധാതീതൻമാരായ വേദാന്തയോഗികൾക്കു കാലൻ ഇല്ലതന്നെ.

കാലജിത്തു്

കാലനെ ജയിച്ചവൻ. അരയാമം വീതം 6 മാസം വിപരീതകരണി മുദ്ര, പ്രാണായാമംതുടങ്ങി പല യോഗാഭ്യാസങ്ങളും കാലനെ ജയിക്കുന്നവയായി രാജയോഗത്തിൽ

പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പ്രാണായാമ പരായണനായി അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന രാജയോഗിയാണു് കാലജിത്തു്.

കാലദേശപരിച്ഛേദരഹിതൻ

കാലദേശങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയാതെ ആത്മാനന്ദത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്നയോഗി. അയാൾക്കു സൂര്യോദയാസ്തമനങ്ങളോ ഋതുഭേദങ്ങളോ ദേശഭേദമോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

കാലദേശാവസ്ഥകൾ

കാലം, ദേശം, അവസ്ഥ എന്നിവയെല്ലാം സാധാരണമനുഷ്യരെ ബാധിക്കുന്നവയാകുന്നു. രാജയോഗിയെ ഇവയൊന്നും ബാധിക്കുന്നതല്ല. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ഹഠയോഗികളെ ബാധിക്കുന്നവയാണുതാനും. പ്രാണായാമത്തിന്റെ പരമോന്നതഭാവത്തിൽ രാജയോഗികൾ കാലദേശാവസ്ഥകളെ ജയിച്ചവരായി ഭവിക്കുന്നു.

കാലദേശാവസ്ഥാഭേദനം

കാലദേശാവസ്ഥകളെ ഭേദിച്ചു അവയുടെ ബാധ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ പ്രാണായാമ പരായണനുമാത്രമേ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. അങ്ങനെയുള്ള ആളാണു് രാജയോഗി.

കാലഭൈരവാസനം

ദേഹം ഇടത്തോട്ടു ചരിച്ചു് വലതുകാലിന്റെ ഇടതുവശം തറയിൽ ഉറപ്പിക്കണം. ഇടത്തേ ഉള്ളംകൈയ് തറയിൽ ഉറപ്പിക്കയും, വലത്തേതു അതിന്റെ ചൊവ്വിനു ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇടതുകാൽ കഴുത്തിൻമേൽ വയ്ക്കണം.

കാലഭോക്ത്രി

കാലത്തിനെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ആൾ. കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണർന്ന യോഗിക്കു അനവധിവർഷക്കാലം ബോധാതീതാവസ്ഥയിലിരിക്കാൻ കഴിയും. സ്വേച്ഛാമൃത്യുക്കളാണു് അവർ. സുഷുമ്നാനാഡിയും കാലഭോക്ത്രി ആയി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവർ കാലത്തെ ഭക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. കാലം ഇവരെ ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ല. സാധാരണ മനുഷ്യരെല്ലാം കാലഭക്ഷണത്തിനു അടിപ്പെട്ടുപോകുന്നവരാണു്.

കാലവഞ്ചനം

കാലനെ അഥവാ കാലത്തെ വഞ്ചിച്ചു് സുദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന യോഗികളുണ്ടു്. ബോധാതീതാവസ്ഥയിലോ, അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലോ അനവധിവർഷം ജീവിതംനയിക്കുന്നവരാണു് ഇവർ. യോഗാഭ്യാസംനടത്തി എത്രത്തോളം വിജയിക്കുന്നോ അത്രത്തോളം കാലനെ വഞ്ചിച്ചു് ജീവിതം ദീർഘിപ്പിക്കാം. ഇതാണു് കാലനെ പററിക്കുന്നവിദ്യ.

കാശ്യപാസനം

വലതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടന്നിട്ടു വലത്തേ ഉള്ളംകൈയ് തറയിൽപതിച്ചു, വലത്തേകാൽപ്പടത്തിൽ ശരീരം ഉയർത്തണം. ഇടതുകാൽ മടക്കി പാദം അരക്കെട്ടിൽചേർക്കണം. അതിന്റെ വിരലുകളെ ഇടതുകൈയ് പിൻവശത്തുകൂടി കൊണ്ടുവന്നുപിടിക്കണം.

പ്രയോജനം

കൈകാലുകൾക്കും അരക്കെട്ടിനും ശക്തിയും എന്നാൽ ലാഘവവും സിദ്ധിക്കും.

കിൽബിഷം

പാപം. പാപവിമുക്തനാണു് യോഗി. അന്തഃകരണ കിൽബിഷത്തിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നു് ധാരണാഭ്യാസമാണു് ഉത്തമം.

കുക്കുടാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം, കൈകൾ കാൽവണ്ണകൾക്കും തുടകൾക്കും ഇടയിൽക്കൂടി താഴ്ത്തി ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു ഉടൽപൊക്കിനിറുത്തുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ
വയർ ഒതുങ്ങി കൈകൾക്കു് ശക്തിവർദ്ധിക്കുന്നു.

കുണ്ഡലിനി

മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും സുപ്തമായതുമായ ഒരു അദ്ഭുതശക്തിവിശേഷം. ഇതു പ്രാണായാമങ്ങൾകൊണ്ടു ഉണർത്തിയാൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തു പ്രവേശിച്ചു ആനന്ദംനൽകും. ദിനംപ്രതി 6 മണിക്കൂർ സമയത്തെ പ്രാണായാമ പ്രക്രിയകൾ ഒരു ദശവർഷം നടത്തിയാൽ ഒരു ബ്രഹ്മചാരിക്കു ഇതു സാധിക്കും.

കുണ്ഡലിനീ പ്രബോധം

കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ ഉണർവു്.

കുംഭകം

സഹിതകുംഭകം ബാഹ്യകുംഭകം കേവലകുംഭകം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരം കുംഭകംഉണ്ടു്. പ്രാണനെ പിടിച്ചുനിർത്തലാണിതു്. ദിനംപ്രതി 80 എണ്ണംവീതം 4 തവണ അഭ്യസിച്ചു് 6 മാസംകൊണ്ടു് അ ലക്ഷത്തിലധികം കുംഭകം പൂർത്തിയാക്കിയാൽ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നു ആനന്ദം അനുഭവിക്കാം. മരണത്തെജയിക്കാം. സഹിതകുംഭകത്തിൽനിന്നു ബാഹ്യകേവലകുംഭകങ്ങളിൽക്കൂടി സ്തംഭവൃത്തിയിൽ എത്തിച്ചേർന്നാൽ മരണജയമായി. ഒരു യോഗാഭ്യാസിയുടെ യോഗാഭിവൃദ്ധിക്കുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കുംഭകത്തിൻെറ എണ്ണം ദൈർഘ്യം ഇവയുടെ വർദ്ധന അനുസരിച്ചാണു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്.

കുലകുണ്ഡം

മൂലാധാരത്തിൻെറ മൂലത്തിലുള്ളദ്വാരം.

കുഹു

ലിംഗദേശത്തുസ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. നാഡിചലനങ്ങളെല്ലാം ഇതിൽനിന്നാണു് ഉദ്ഭവിക്കുന്നതു്.

കൂടസ്ഥം

ഒരിക്കലും സ്വഭാവത്തിനു മാററമില്ലാത്തതു്.

കൂടസ്ഥൻ

നിർവികാരൻ = ബ്രഹ്മം.

കൂടസ്ഥനിത്യത

സുസ്ഥിരത.

കൂർമ്മനാഡി

കണ്ഠകൂപത്തിനുതാഴെ നെഞ്ചിലുള്ള ഒരു നാഡി. സ്ഥൈര്യം ഉണ്ടാക്കും. ഹൃദയപുണ്ഡരീകം എന്നും ഇതിനു് പേരുണ്ടു്. മനഃസ്ഥൈര്യലബ്ധിയ്ക്കു് കൂർമ്മനാഡിയിലെ സംയമാഭ്യസനം പ്രയോജനപ്രദമാകുന്നു.

കൂർമ്മവായു

കൺപോളകൾ അടയ്ക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് ഈ വായുവിന്റെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാകുന്നു.

കൂർമ്മാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് ഉള്ളംകാലുകൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. അവയ്ക്കുമേൽ താടിവച്ചിട്ടു മുന്നോട്ടുനോക്കുക. കൈകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി ഉള്ളം കൈകൾ മലർത്തി മടക്കിവയ്ക്കുക.

കൂർമ്മേംഗാനിഭാവം

കൂർമ്മത്തിനു് അംഗങ്ങളോടുള്ള ഭാവം. അവയവങ്ങളെ നിമിഷം കൊണ്ടു് ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കാൻ കഴിയും. അതുപോലെ യോഗിയ്ക്കു സർവാംഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെകൊണ്ടു് അവയെ മോചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

കൃകരം

പഞ്ചവായുക്കളിൽ ഒന്നു്. ദാഹവും വിശപ്പും ഉണ്ടാക്കുകയാണു ജോലി.

കൃച്ഛ്രചാന്ദ്രായണവ്രതം

കറുത്തവാവിനു ആഹാരമൊന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുക. അടുത്ത നാൾമുതൽ ഓരോദിവസം ഓരോ ഉരുളച്ചോർവീതം വർദ്ധിപ്പിച്ചു വെളുത്തവാവിൻനാളിൽ 15 ഉരുളച്ചോറുണ്ണുക. തുർടന്നു ഓരോ ഉരുളച്ചോർവീതം കുറച്ചു് കറുത്തവാവുദിവസം ഒന്നും ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. ഇതാണു് കൃച്ഛ്രചാന്ദ്രായണവ്രതം. കൃച്ഛ്രം = കഠിനം. ഭഗവദ്ഗീത 4-ാം അദ്ധ്യായത്തിലെ 30-ാം ശ്ലോകാർദ്ധമായ

"അപരേനിയതാഹാരഃ
പ്രാണാൻ പ്രാണേഷുജുഹ്വതി"

എന്നശ്ലോകാർദ്ധം ഇത്തരം വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണു്.

കൃതാർത്ഥത

കൂടുതലായി യാതൊന്നും ആവശ്യപ്പെടാത്ത മനഃസ്ഥിതി.

കൃഷ്ണവൃത്തി

ദുഷ്ടൻമാരുടെ പ്രവൃത്തി. യോഗിക്കു കൃഷ്ണവൃത്തിയോ ശുക്ളവൃത്തിയോ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

കൃഷ്ണാസനം

വലത്തേ ഉള്ളംകൈയ് തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ഇടതുകാൽ നീട്ടി തറയിൽ പതിപ്പിക്കുക. വലതുകാൽ ഇടതുചെവിക്കടുത്തുകൂടി ഉയർത്തുക.

കൃൽസ്നവിത്ത്

പരിപൂർണ്ണജ്ഞാനി.

കേവലകുംഭകം

പൂരകാനന്തരമുള്ള സഹിതകുംഭകം. രേചകാനന്തരമുള്ള ബാഹ്യകുംഭകം ഇവ അഭ്യസിച്ചുകഴിഞ്ഞതിനുശേഷം, കുംഭകങ്ങൾ കൂടാതെയുള്ള ഇരിപ്പു്. ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങളില്ല. നാഡിചലനവുമില്ല. വിശപ്പും ദാഹവുമില്ലാത്തഅവസ്ഥ. രാജയോഗത്തിലെ സമുന്നതമായ ഒരു അവസ്ഥയാണിതു്.

കേവലീസംഖ്യ

ഓരോ ശ്വസനത്തിലും നമ്മൾ

അജപാമന്ത്രം ഓരോന്നു ജപിക്കുന്നുണ്ടു്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസമെന്യേ കേവലകുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്താൽ അജപാമന്ത്രം ജപിക്കില്ല. ഒരുദിവസം മൂന്നുനാലുതവണ മാത്രം നിശ്വാസംനടത്തുന്ന യോഗി കേവലകുംഭകത്തിൽ ആനന്ദിക്കുന്ന ആളായിഭവിക്കും

കൈവല്യം

മോക്ഷം.

ശരീരചിന്തയോ ലോകകാര്യചിന്തയോ ഒന്നുംകൂടാതെയുള്ള പ്രാണനിർഗ്ഗമനം. അഖണ്ഡസച്ചിദാനന്ദരൂപ ധ്യാനാവസ്ഥയാണിതു്. ഇതിനപ്പുറം ഒരു അവസ്ഥയെപ്പററി ഹിന്ദുമതം ഒന്നും പറയുന്നില്ല. കൈവല്യം പ്രാപിച്ച ആളിനു ജനനമരണങ്ങരം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

കോശഭേദം

അന്നമയകോശം, പ്രാണമയകോശം, മനോമയകോശം, വിജ്ഞാനമയകോശം, ആനന്ദമയകോശം എന്നിങ്ങനെ ശരീരത്തിനെ അഞ്ചുകോശങ്ങളായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയിലെല്ലാം സഞ്ചരിക്കുന്ന ജീവനു ഇവയുടെ ഭേദം അനുസരിച്ചു ഭാവം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. അതുതന്ന കോശഭേദം.

കൗശികി

യോനികാണ്ഡം മുതൽ ഉപ്പൂററിവരെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു അദൃശ്യനാഡി.

ക്രിയായോഗം

തപസ്സ്, സ്വാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം. ഇവ മൂന്നും ക്ലേശനാശഹേതുവായി ചെയ്ത് സമാധിയിലേക്കു് യോഗിയെ നയിക്കുന്നു. ഇതുതന്നെ ക്രിയായോഗം. എഴുത്തച്ഛൻ അദ്ധ്യാത്മരാമായണത്തിൽ ക്രിയായോഗത്തെ വിവരിക്കുന്നുണ്ടു്. അതു ഭക്തിയോഗത്തിലെ പൂജാവിധികളാകുന്നു.

ക്രൂരവായു

കഠിനമായ വയററുവേദന. ജലവസ്തികൊണ്ടു ശമിപ്പിക്കാം. അഗ്നിസാരക്രിയയും യോഗമുദ്രയുംകൊണ്ടു ശമിക്കാത്ത ക്രൂരവായു മനുഷ്യ ശരീരത്തിലില്ല.

ക്രോധം

കോപം. ഹിംസാ കാമങ്ങളിൽ നിന്നു ഉദ്ഭൂതമാകുന്നു. ഇതിൻെറ ശമനത്തിനുള്ള മനശ്ശാസ്ത്രചികിത്സ ക്ഷമയാകുന്നു. ഭയം, ആലസ്യം, അതിസ്വപ്നം, അതിജാഗരം, അത്യാഹാരം, അനാഹാരം എന്നിവ കൂടിക്കലർന്ന ക്രോധാദികളെ യോഗി ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇവയ്ക്കെല്ലാം അതീതരാണു് വേദാന്തയോഗികളും രാജയോഗികളും.

ക്രൗഞ്ചാസനം

വലതുകാൽ മടക്കിഇരുന്നിട്ടു് ഇടതുകാൽ നീട്ടി ഉപ്പൂററിയെ രണ്ടു കൈയ്കൊണ്ടും പിടിച്ചു ഉയർത്തണം. ആ കാലിൻെറ മുട്ടിൽ താടിതൊടുക. ഇതുപോലെ, വലതുകാൽ നീട്ടിയും അഭ്യസിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങരം

പശ്ചിമോത്താനാസനത്തിലെ അനുത്രികാസ്ഥി വികസനം സംഭവിച്ചു ക്ഷയരോഗനിവാരണവും ഉദരരോഗനിവാരണവും കൈവരുത്തുന്നു. നട്ടെല്ലിനു സൗഖ്യം

ഉണ്ടാകുന്നു.

ക്ളേശം

അവിദ്യ, അസ്മിത, രാഗം, ദ്വേഷം, അഭിനിവേശം എന്നീ പഞ്ചക്ളേശങ്ങളെ ധ്യാനംകൊണ്ടാണു് ജയിക്കേണ്ടതു്. രാജയോഗാഭ്യാസികരം ഇപ്രകാരം പ്രവർത്തിച്ചു് പഞ്ചക്ളേശനിവൃത്തി വരുത്തിയിട്ടാണു് രാജയോഗിആയി ഭവിക്കുന്നതു്.

ക്ളേശപഞ്ചകം

അവിദ്യ, അസ്മിത, രാഗം, ദ്വേഷം, അഭിനിവേശം.

ഖ

ഖേഗമനം

ആകാശഗമനം ചെയ്യുന്ന സിദ്ധി. ഉപകരണങ്ങളൊന്നും കൂടാതെ പ്രാണായാമം മുഖേന ശരീരം ലോലതമവും അദൃശ്യവും ആക്കിത്തീർത്തതിനുശേഷം ലഭിക്കുന്ന സിദ്ധിയാണിതു്. മഹായോഗികരംക്കുമാത്രം ലഭ്യം.

ഖേചരത്വസിദ്ധി

പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ ജയിച്ചിട്ടു് സകല ലൗകികചിന്തകളേയും ഉപേക്ഷിച്ചാൽ നാസാഗ്രദൃഷ്ടി ഉറയ്ക്കും മനോമരണം സംഭവിച്ച ആ രാജയോഗി ആകാശഗമനസമർത്ഥനായിഭവിക്കും.

ഖേചരിമുദ്ര

കപാലരന്ധ്രത്തിൽ നാക്കിനെ കടത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യേ നോട്ടംഉറപ്പിച്ചുള്ള ഇരിപ്പു്. ഖം=ആകാശം ഖേ=ആകാശത്തിൽ. ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ നാക്കിനെ എത്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പു്, നാക്കിനെ പുറമെ നീട്ടി പുരികമദ്ധ്യംവരെ എത്തിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഇതു 32 വയസ്സിനകം സാധിച്ചിരിക്കണമെന്നുമുണ്ടു്. നാക്കിന്റെ അടിവശം തലമുടിനാരുപോലെ ലോലവും മൃദുലവും ആ യചരടു്കൊണ്ടു് അല്പാൽപം മുറിക്കണം. ആ ഭാഗം പഴുക്കാതിരിക്കാൻ ഇന്തുപ്പും മഞ്ഞക്കടുക്കയും പൊടിച്ചു്6 മാസംപുരട്ടണം. ഇങ്ങനെ കപാലകുഹരത്തിൽ നാക്കിനെക്കടത്തി നിരാമയനായിസ്ഥിതിചെയ്താൽ അയാരം മോക്ഷപദത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതാണ്. യോഗികരം വായടച്ചു് സദാ ഇങ്ങനെഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടു്. രോഗദുഃഖമരണങ്ങളൊന്നും അയാളെ ബാധിക്കുന്നതല്ല. സുഖദുഃഖങ്ങളോ രാപകലുകളോ അയാരം അറിയുന്നതല്ല. രക്തസഞ്ചാരവും നാഡീചലനവും മനശ്ചലനവും നിന്നിരിക്കും. വജ്രോളിയുടെ അഭ്യാസംകൊണ്ടു ലഭിക്കുന്ന കാലബോധാതീതാവസ്ഥയാണിതു്.

ഖേചരീബീജം

ഹ്രീം എന്ന മന്ത്രം യോഗി ദിനംപ്രതി 12 തവണ ജപിച്ചാൽ മായാവിമുക്തനായിത്തീരും. പൂർണ്ണവിമോചനസിദ്ധിക്കു് ഈ മന്ത്രം 5 ലക്ഷം തവണ ബ്രഹ്മചര്യത്തോടെ ജപിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ജരാനരകളുടെമോചനം, ആരോഗ്യസമൃദ്ധി എന്നിവ ഈ മന്ത്രജപത്താൽ സിദ്ധിക്കും. നാക്ക് വലിച്ചുനീട്ടിയുള്ള ഖേചര്യഭ്യാസം 12 വർഷം നടത്തിയാൽ മാത്രമേ വിജയംസിദ്ധിക്കു

കയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഹ്രീം മന്ത്രജപത്തിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിക്കു് ഇത്രയുംകാലം വേണ്ടിവരുന്നതല്ല. ക്രമേണയോഗി പ്രപഞ്ചംമുഴുവൻ സ്വശരീരത്തിൽ ദർശിച്ചു സംതൃപ്തനാകും.

ഖേചരീസ്ഥാനം

സുഷുമ്നയാണു ഖേചരീസ്ഥാനം. സുഷുമ്നയിൽ പ്രാണമാനസങ്ങൾ പ്രവേശിച്ചാൽ ഖേചരിയായി. എന്നാൽ അവ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രവേശിച്ചു സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തേണ്ടതുയുണ്ടു്. സഹസ്രാരപത്മം സർവദാശുദ്ധശൂന്യമായ ശിരോസ്ഥാനമാകുന്നു.

ഖ്യാതി

അവിദ്യ. സുഖദുഃഖങ്ങൾ, സ്ഥിരാസ്ഥിരതകൾ ഗുണദോഷങ്ങൾ ഇത്യാദി ഭാവനകൾ.

ഗഗനാകാരം

=ആകാശാകൃതി. ആകാശം ശൂന്യവും അനന്തവും ആകകൊണ്ടു്, അതിനു പ്രത്യേകാകൃതിയൊന്നുമില്ല. ആത്മാവു് ആയ പരമാത്മാവു് ഗഗനാകാരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

ഗഗനം

ഒൻപതുധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നു്. ശിരസ്സിൽ മേൽഭാഗം. പ്രാണനെ അവിടെ യോഗികൾ പ്രവേശിപ്പിച്ചു് മരണത്തെ ജയിച്ചും ആനന്ദിച്ചും കഴിച്ചുകൂട്ടാറുണ്ടു്.

ഗജകരണി

അപാനവായുവിനെ കണ്ഠത്തിലേക്കു നയിച്ചു് സകല ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളേയും പുറത്തുകളയുക. ഇതു് ഒരുതരം വമനക്രിയയാണു്. 3–4 ഇടങ്ങഴി ജലം ഉള്ളിൽ കടത്തി തുപ്പിക്കളയുന്നതും ഗജകരണിതന്നെ.

ഗണേശക്രിയ

അതിരാവിലെ 7–8 ഗ്ലാസ്പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചിട്ടു് വയറിനെ കറക്കുക. കൈകൾകൊണ്ടു ഞെക്കുക. ഉടനെ മലശോധന സുഗമമായി നടക്കും. അതു് 5–6 തവണ നടന്നെന്നുവരും. ആഴ്ചതോറും ഇതു നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മലബന്ധശല്യം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. 5 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ സമയം ഇതിലേക്കുവേണ്ടിവരുന്നതുമല്ല.

ഗണ്ഡഭേരുണ്ഡാസനം

കമഴ്ന്നുകിടന്നിട്ടു് കാലുകൾ ഉയർത്തി ചെവികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി താഴ്ത്തുക. തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഉള്ളംകാലുകളുടെമേൽ കൈകൾകൊണ്ടുപിടിക്കുക. താടി തറയിൽതൊട്ടു് മുന്നോട്ടുനോക്കി സ്ഥിതിചെയ്യണം. കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി നീട്ടിയും സ്ഥിതിചെയ്യാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

മൂലാധാരചക്രം, സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രം മണിപൂരകചക്രം ഇവിടങ്ങളിലെ നാഡീസമൂഹത്തിനു ലാഘവം സിദ്ധിക്കും. ഈ ചക്രങ്ങളിൽ രക്തസംചാരം ധാരാളമായി നടന്നു ദേഹസൗഖ്യം വരുത്തും. മലബന്ധത്തെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കും.

ഗതസംഗൻ

സംഗമില്ലാത്തവൻ—ഒന്നിനോടും

മമതാബന്ധമില്ലാത്തവൻ. ഇയാളാണു് നിർമ്മുക്തനും നിത്യമുക്തനും.

ഗന്ധം

ധാരണയെ സഹായിക്കുന്ന സുഗന്ധം, അസഹ്യതവരുത്തുന്ന ദുർഗന്ധം എന്നിങ്ങനെ രണ്ടുതരം ഗന്ധങ്ങളുണ്ടു്. ഗന്ധജൈവതൻമാത്രയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണിവ. രാജയോഗിയുടെ ദേഹം സുഗന്ധമുള്ളതായിരിക്കും. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ തുളസീസുഗന്ധവാഹിയായിട്ടാണു് ഒടുവിൽ രാജയോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ മഹാനിർവാണം പ്രാപിച്ചതു്.

ഗർഭശയനാസനം

ഗർഭാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം മലർന്നുകിടക്കുക. കൈകളുടെ സ്ഥാനം തെററരുതു്. ഗർഭാസനം നോക്കുക.

ഗർഭാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം, കൈകൾ തുടകൾക്കും കാൽവണ്ണകൾക്കും ഇടയിൽക്കൂടി താഴ്ത്തി ചെവികളിൽപിടിക്കുക. പൃഷ്ഠഭാഗംമാത്രം തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കും.

ഗമനം

ശരീരത്തിലെ പൃഥ്വീഭാഗത്തിൻെറ പ്രവർത്തനം. പാദകർമ്മേന്ദ്രിയത്തിൻെറ വിഷയമാണിതു്. ഗമനംതന്നെ വിഹരണം.

ഗരിമ

വളരെഘനത്തോടുകൂടി, വലിയ ശരീരത്തോടുകൂടിയ അവസ്ഥ. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിൽ ഒന്നു്. പ്രാണായാമാഭ്യാസനത്തിലെ ധാരണ സ്വാധീനമാകുമ്പോൾ ഈ ഐശ്വര്യം സിദ്ധിക്കും.

ഗരുഡാസനം

ഒരുകാലിൽ നിന്നിട്ടു് മറെറകാൽ മടക്കി നീട്ടിയകാലിനെ ചുററി നിൽക്കുക. കൈകൾമടക്കി ചുററി ഉള്ളംകൈകൾ ചേർത്തു മൂക്കിൻമേൽ വയ്ക്കുക. രണ്ടുകാലുകളും അൽപം മടക്കിയും നിൽക്കാം.

ഗാന്ധാരി

സുഷുമ്നാസരസ്വതീ നാഡികൾക്കു് മദ്ധ്യേയുള്ള ഒരു നാഡി. നാഭീചക്രം മുതൽ ഇടതു നയനം വരെ നീണ്ടുകിടക്കുന്നു. ഹസ്തിജിഹ്വാനാഡിയാണ് നാഭിയേയും വലതുനയനത്തേയും യോജിപ്പിക്കുന്നതു്.

ഗായത്രീപ്രാണായാമം

4: 16: 8 എന്ന മാത്രാക്രമത്തിലാണു് ഗായത്രീമന്ത്രത്തിലെ വരികൾ നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്നതു്. അതു് ഇങ്ങനെയാണു്.

1) ഓം ഭൂർഭുവ: സ്വ:
2) തത്സവിതുർവരേണിയം
ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി:
3) ധീയോയോന:പ്രചോദയാത്.

ഒന്നാംവരിയിലെ 4 അക്ഷരം ജപിക്കുമ്പോൾ പൂരകം. 2–ാംവരിയിലെ 16 അക്ഷരം ജപിക്കുമ്പോൾ സഹിതകുംഭകം. 3–ാംവരിയിലെ 8 അക്ഷരം ജപിക്കുമ്പോൾ രേചകം. വരേണ്യം എന്ന ശബ്ദത്തിനെ 'വരേണിയം' എന്നു ആക്കിയിരിക്കുന്നതു വേദവിധിപ്രകാരമാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഗായത്രിമന്ത്രജപത്തോടെ ശാസ്ത്രീയമായ പ്രാണായാമവും നടക്കുന്നുണ്ടു്. ജപം മാനസികമായിവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മന്ത്രജപപ്രാണായാമങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുനടത്തി മനോലയം സമ്പാദിക്കുന്ന ഈ അനുഷ്ഠാനം ഏകാഗ്രതാധ്യാനങ്ങളിൽ നിഷ്ഠവരുത്തുന്നു. അതു ക്രമമുക്തിക്കു നിദാനമായിത്തീരുന്നതുമാണു്.

ഗായത്രിമന്ത്രം

ഗാനംചെയ്യുന്നവനെ ത്രാണം (രക്ഷ) ചെയ്യുന്ന ഈ ദിവ്യമന്ത്രം അറിയാത്ത ബ്രാഹ്മണർ ആരുംതന്നെ ഭൂലോകത്തില്ല. ഓം ഭൂർഭുവ: സ്വ: തത്സവിതുർവരേണ്യം ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹീ. ധീയോയോന: പ്രചോദയാത് (ഭൂലോകത്തിലും ഭുവർലോകത്തിലും സ്വർഗ്ഗലോകത്തിലും വ്യാപിച്ചു്, നമ്മൾക്കു പ്രചോദനം നൽകുന്നവനായി, സകല ജീവജാലങ്ങളേയും പ്രസവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവനായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സ്വയംജ്യോതിസ്സ് ആയ സൂര്യനെ ഞങ്ങൾ ഉപാസിക്കുന്നു) ഈ മന്ത്രം കുളിച്ചു ശുദ്ധനായി 21 തവണ രാവിലെ ജപിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഐശ്വര്യമുണ്ടാകും. 108 തവണ ജപിക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. വ്രതദിവസങ്ങളിലെല്ലാം ഈ മന്ത്രം അനവരതം ജപിക്കുന്നവരാണു് അവർ.

ഗാലവാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഉള്ളംകൈകളും തലയും തറയിൽപതിച്ചിട്ടു് ഒരുകാൽ പിന്നോട്ടുനീട്ടുക.

പ്രയോജനം

കൈകൾക്കു ശക്തി വർദ്ധിപ്പിച്ചു് വയറിനു ലാഘവംവരുത്തും.

ഗാർഹപത്യാഗ്നി

ഒരു യാഗാഗ്നി. യാഗശാലയുടെപടിഞ്ഞാറുവശത്തായി സർവദാ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധാഗ്നിയാണിതു്.

ഗാർഹസ്ഥ്യബ്രഹ്മചര്യം

ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ബ്രഹ്മചര്യം, മഹർഷി നാഗമഹാശയൻ, ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസൻ, 37 വയസ്സിനുശേഷം മഹാത്മജി എന്നിവർ സഭാര്യരായി ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനം നടത്തിയവരായിരുന്നു. പുരാതനമഹർഷിമാരിൽ പലരും ഇത്തരക്കാരായിരുന്നു. എന്നാൽ ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികൾക്കു് ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ ബ്രഹ്മചര്യം ലംഘിച്ചാലും അതിനെ ഗാർഹസ്ഥ്യ ബ്രഹ്മചര്യമായി പരിഗണിക്കാം.

ഗിരാമൗനം

യാതൊന്നിനെക്കുറിച്ചും മിണ്ടാതിരിക്കുന്ന സ്വഭാവം.

ഗുണകർമ്മവിഭാഗം

ഗുണങ്ങളുടേയും കർമ്മങ്ങളുടേയും വിഭാഗം. ഇതനുസരിച്ചാണ് ചാതുർവർണ്യം ലോകത്തു് ഉണ്ടാകാൻ ഇടവന്നിട്ടുള്ളതു്.

ഗുണത്രയം

സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ് എന്നിവ. ഇവ ശാന്തഘോരമൂഢവൃത്തികളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.

ഗുണത്രയവിഭാഗയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 13–ാംഅദ്ധ്യായം. ഇതിൽ 27 ശ്ലോകങ്ങളുണ്ടു്. സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളുടെ തരംതിരിച്ചുള്ള വിവരണം ഇതിൽകാണാം.

ഗുണദ്ധ്യാനം

സഗുണവും നിർഗുണവും ആയി 2 തരം ധ്യാനംഉണ്ടു്. ആദ്യത്തേതു് ഷട്ചക്രങ്ങളാൽ ഓരോന്നിലുമായി നടത്തപ്പെടുന്നു. രണ്ടാമത്തേതു് അരൂപദ്ധ്യാനംതന്നെ.

ഗുണവൃത്തിവിരോധം

ഒരോവ്യക്തിയിലുമുള്ള സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളുടെ പരസ്പര സംഘർഷം.

ഗുണവൈതൃഷ്ണ്യം

സത്വ രജസ്തമോ ഗുണങ്ങൾക്കുള്ള ഉദാസീനത.

ഗുണസംമൂഢർ

പ്രകൃതിയുടെ ഗുണങ്ങളറിയാത്തവർ–മൂഢൻമാർ.

ഗുണാതീതൻ

ഉദാസീനഭാവത്തിൽ ആത്മനിഷ്ഠനായിസ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ. വികാരരഹിതനായി, ശത്രുമിത്രതുല്യനായി, സമലോഷ്ടാശ്മകാഞ്ചനനായി, മാനാവമാനതുല്യനായി വർത്തിക്കുന്നവൻ. സ്ഥിപ്രജ്ഞൻെറ ലക്ഷണങ്ങളോടു തുല്യതയുള്ളവൻ.

ഗുദം

പായു

ഒൻപതു ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നായ മലദ്വാരം. ഇതിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കയും വികസിപ്പിക്കയും ചെയ്തു വായുവിനെ മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു നാഭീദേശത്തിലേക്കു പ്രവേശിപ്പിച്ചാൽ വായുരോഗം ശമിക്കും. അപാനവായുവിൻെറ സ്ഥാനമാണു് ഗുദമണ്ഡലം. ഇതിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അർശോരോഗിക്കുപോലും സുഗമമായ മലശോധനയുണ്ടാകും. ഈ സാങ്കാച വികാസ പ്രക്രിയയാണു് അശ്വിനീമുദ്ര.

ഗുപ്താസനം

ഘേരണ്ഡമാമുനിയുടെ 32 ആസനങ്ങളിലൊന്നു്. ഒരു ഉപ്പൂററി ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു താഴെയും മററതു മുകളിലുംവച്ചു ജനനേന്ദ്രിയത്തെ ഗോപനംചെയ്യുന്ന യോഗാസനം. കാമവികാരംശമിച്ചു് ബ്രഹ്മചര്യത്തിലേക്കു് സാധകനെ നയിക്കുന്നതാണു് ഗുപ്താസനം.

ഗുരുക്കൻമാർ

8 വിധം—ബോധകഗുരു, കാമ്യഗുരു, വേദകഗുരു, നിഷിദ്ധഗുരു, വാചകഗുരു, സൂചകഗുരു, കാരണഗുരു, വിഹിതഗുരു.

ഗൂഢസുപ്തം

യോഗാഭ്യാസനത്തിലെ ഏഴുപടികളിൽ അവസാനത്തേതു്. ജീവാത്മ പരമാത്മബോധം അപ്രത്യക്ഷമായി, രണ്ടും പരമാത്മാവു് ആകുന്നുഎന്ന ബോധത്തിൻെറ സമുന്നതാവസ്ഥ, ഇതുതന്നെ ജീവൻമുക്തിഭാവം.

ഗോ

നാക്കു്.

ഗോമാംസഭക്ഷണം

ഗോ=നാക്കു്. നാക്കിനെ കപാലകുഹരത്തിൽ കടത്തി മടക്കിവയ്ക്കുന്നതാണു് ഈ പ്രവൃത്തി. ഇതാണു് യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ ഗോമാംസഭക്ഷണം.

ഗോമുഖാസനം

ഇരിന്നിട്ടു് ഒരു കാൽമുട്ടിൻമേൽ മററെ കാൽമുട്ടുവയ്ക്കുക. കൈകരം പൊക്കി നീട്ടി തലയ്ക്കു മുകളിലായി ഉള്ളംകൈകരം ചേർക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങരം

കാൽവണ്ണവലിനശിക്കും. നെഞ്ചു് വികസിക്കും. ഉടലിൻെറ പിൻഭാഗം നിവർന്നു് സദാസൗഖ്യം നൽകും. തോളെല്ലുകരം നീണ്ടുവരും.

ഗോരക്ഷസംഹിത

13–ാം നൂററാണ്ടിലെ മത്സ്യേന്ദ്രമാമുനിയുടെ ശിഷ്യനായ ഗോരക്ഷനാൽ നിർമ്മിതമായ യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം.

ഗോരക്ഷാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നിൽക്കുക. ഉള്ളംകൈകരം പരസ്പരം ചേർത്തു നെററിമേൽ വയ്ക്കുക.

ഗ്രന്ഥി

പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി മേൽപെട്ടു സഞ്ചരിക്കുന്നതിനിടയ്ക്കു അവിടവിടെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അദൃശ്യനാഡിക്കെട്ടുകരം.

ഗ്രന്ഥിത്രയം

ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി, വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി, രുദ്രഗ്രന്ഥി. ഇവമൂന്നും ചേർന്നുള്ള ഒററപ്പേരു്.

ഗ്രഹണം

സ്വീകരണം. ഉപാദാനഗ്രഹണം തന്നെയാണിതു്. ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ സത്തു ശരീരമെങ്ങും എത്തിക്കുന്ന വ്യാനവായുവിൻെറ പ്രവൃത്തി.

ഘടം

മനസ്സും ശരീരവും. ഘടയോഗംതന്നെ ഘടസ്ഥയോഗം. ഇതിൻെറ അഭ്യസനംകൊണ്ടു് ഏഴുകാര്യം സാധിക്കാം. അവ: 1) സത്കർമ്മം (2) ആസനം (3) മുദ്ര (4) പ്രത്യാഹാരം (5) പ്രാണായാമം (6) ധ്യാനം (7) സമാധി. ഘേരണ്ഡമാമുനിയുടേതാണു്.ഈ സപ്താംഗയോഗം. പതഞ്ജലി അഷ്ടാംഗയോഗവും ഗോരക്ഷൻ ഷഡംഗയോഗവും സ്വാത്മാരാമൻ ചതുരംഗയോഗവും ആയിട്ടാണു് ഘടയോഗത്തെ വിവരിക്കുന്നതു്. യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ അഭിവൃദ്ധിയുടെ വിഭജനവർണ്ണനയാണിവ. ഘടത്തിനു കുടം എന്നും അർത്ഥമുണ്ടു്. മണ്ണുകൊണ്ടു കുടം ഉറപ്പായിനിർമ്മിക്കുന്നതുപോലെ, യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് ശരീരത്തെയും ഉറപ്പുള്ളതാക്കിത്തീർക്കണം. ഘടംതന്നെ ശരീരം.

ഘടശുദ്ധീകരണം

ശരീരശുദ്ധിക്കു് 4 വിധം ധൗതികളുണ്ടു്. ചതുർവിധധൗതികരം:– അന്തർധൗതി, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം.

ഘടസപ്തസാധന

ശരീരത്തിനു 7 സാധനകരം ആവ

ശ്യമാകുന്നു. അവ
1) ശോധനം
2) ദൃഢത
3) സ്ഥൈര്യം
4) ധൈര്യം
5) ലാഘവം
6) പ്രത്യക്ഷം
7) നിർലിപ്തം
വളരെക്കാലത്തെ അഭ്യസനം ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠയോടെ നടത്തി സമ്പാദിക്കേണ്ടതാണു് ഈ സാധനകൾ.

ഘടാകാശം

കുടത്തിലെ ആകാശം. കുടംപൊട്ടിച്ചുകളഞ്ഞാൽ അതിലെ ആകാശത്തിൻെറ പ്രത്യേകത തൽക്ഷണം മഹാകാശമായിഭവിക്കുന്നു. രാജയോഗികളുടെ വ്യക്തിചിന്ത ഘടാകാശത്തിൽനിന്നു്മഹാകാശത്തിലേക്കു വിലയംപ്രാപിച്ചു പോകുന്നു. ''അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി'' ഭാവത്തിലേക്കു് ആ അനന്താനന്ദൻ ഉയരുന്നു.

ഘടാവസ്ഥ

നിരോധനാവസ്ഥകളിൽ രണ്ടാമത്തേതു്. പ്രാണൻ സുഷുമ്നാനാളത്തിൽക്കൂടി നാദബിന്ദുക്കളോടുചേർന്നു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ആ ഇരിപ്പു ഉറയ്ക്കുന്നതോടെ പെരുമ്പറയുടെ ശബ്ദംകേട്ടു് പ്രാണൻ ആയാമിതമായിഭവിക്കും.

ഘണ്ടിക

ഒൻപതു ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിലൊന്നു്. കഴുത്തിൽ താലുമൂലത്തിനുതാഴെയായി താഴെയററത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നസ്ഥാനം. വിശുദ്ധിചക്രവും ധ്യാനസ്ഥാനവും ഇവിടെയാകുന്നു.

ഘേരണ്ഡസംഹിത

ഘേരണ്ഡമാമുനിയാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ഒരു ഹഠയോഗ രാജയോഗ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം. ഹഠയോഗ പ്രദീപികപോലെ സവിസ്തൃതവും ഉത്തമവും ആയൊരു യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥമാണിതു്.

ഘേരണ്ഡാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടന്നിട്ടു് ഒരുകാൽ ഉയർത്തി വിരലുകളെ ആ വശത്തെ കൈയ്കൊണ്ടു പിടിക്കുക. മറെറകാൽ മടക്കിതാഴ്ത്തി കാൽവിരലുകളെ ആ വശത്തെ കൈയ്കൊണ്ടു പിടിക്കുക.
പ്രയോജനങ്ങൾ
ഉദരരോഗവിനാശം, ദഹനശക്തി വർദ്ധനം, ശരീരസൗഖ്യം.

ഘോരം

രജോഗുണപ്രധാനമായ ഗുണവിശേഷം.

ഘോഷിണി

പ്രാണായാമത്തിൻെറ ആദ്യമാത്ര. ഓംകാരത്തിൻെറ ഈ മാത്രയിൽ ഒരു മന്ത്രയോഗി മരിക്കുന്നപക്ഷം, ഒരു ചക്രവർത്തിയായി പുനർജന്മം എടുക്കുമെന്നാണു് മണ്ഡലബ്രാഹ്മണോപനിഷത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

ഘ്രാണം

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്.— നാസിക ഇവിടെനിന്നാണു് വ്യോമസ്ഥാനം ആരംഭിക്കുന്നതു്.

ച

ചകോരാസനം

ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽഉറപ്പിച്ചു് ഇടതുകാൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടുക, തറയിൽതൊടരുതു്. മററെകാൽ കഴുത്തിൻമേൽ സ്ഥിതിചെയ്യണം.

ചക്രങ്ങൾ

മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞാ എന്നിങ്ങനെ ആറു ചക്രങ്ങൾ നട്ടെല്ലിനകത്തുള്ള സുഷുമ്നാദ്വാരത്തിലുണ്ടു്. പ്രാണവായുവിൻെറ സഞ്ചാരം മൂലാധാരത്തിൽനിന്നും ആജ്ഞാചക്രത്തിൽക്കൂടി ശിരസ്സിൽ മേലേഅററത്തുള്ള സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു നിശ്ചലമാകുന്നതോടെ രാജയോഗി ആനന്ദവിവശനായി ഭവിക്കും. അങ്ങനെ 12 ദിവസം ഇരിക്കാൻകഴിഞ്ഞാൽ സംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനും, അതിലും കൂടുതൽ സമയം ഇരിക്കാൻകഴിഞ്ഞാൽ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനും ആയതായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പഴയകീർത്തനത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു നോക്കുക:—

''എളുപ്പമായുള്ള വഴിയെക്കാണുമ്പോളിടക്കിടെയാറു പടിയുണ്ടാം.
പടിയാറും കടന്നവിടെച്ചെല്ലുമ്പോൾ
ശിവനെക്കാണാമെ ശിവശംഭോ ശംഭോ.

2) ഇതു് ഒരു ആസനവും ആകുന്നുണ്ടു്. മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ഉടൽ പൊക്കണം. ഉള്ളംകാലുകളിലും ഉള്ളംകൈകളിലുമായി ''റ'' എന്ന അക്ഷരംപോലെ വളഞ്ഞുസ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കീർത്തനത്തിലെ ''പടിയാറു്'' രാജയോഗത്തിലെ ഒരു സുപ്രസിദ്ധപ്രയോഗമാകുന്നു.

ചക്രബന്ധാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽഉറപ്പിക്കുക, കൈയ്പ്പത്തികൾകൊണ്ടു് പാദങ്ങളെ പിടിക്കുക. തലഉയർന്നു നെററി തലയെ അഭിമുഖീകരിച്ചിരിക്കും. സപ്തചക്രങ്ങളേയും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കും മൂത്രാശയഗ്രന്ഥികൾക്കു സൗഖ്യംനൽകും.

ചക്രാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് ഉള്ളംകൈകൾ തലയ്ക്കു മേൽഭാഗത്തുകൂടി ഉയർത്തി തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. കൈവിരലുകൾ കാലുകൾക്കു് നേരേനീണ്ടിരിക്കും. കാലുകൾ മടക്കി ഉള്ളംകാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് ഉടൽഭാഗം പൊക്കുക. ശരീരം ആകപ്പാടെ ''റ'' പോലെയായിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

മലബന്ധം, വാതരോഗങ്ങൾ, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉച്ചാടനംചെയ്യപ്പെടും.

ചഞ്ചലത്വം

ഇടവിടാതെ നിർത്തലില്ലാതെ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. മനസ്സിൻെറ സ്വന്തംഭാവം ചഞ്ചലത്വമാകുന്നു. ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രാണനെനിവേശിപ്പിച്ചാൽ മനശ്ചാഞ്ചല്യം അവസാനിക്കും.

ചതുഷ്കല

വിശ്വൻ, തൈജസൻ, പ്രാജ്ഞൻ,

തുരീയൻ എന്നീ നാലു അവസ്ഥ കളിൽകൂടിയാണു് യോഗി മഹാ യോഗിആയി ഭവിക്കുന്നതു്. ഇതാ ണു് ചതുഷ്കല.

ചതുർത്ഥം

പ്രാണായാമത്തിലെ നാലാമത്ത അവസ്ഥ. പൂരകം, രേചകം, സ ഹിതകുംഭകം എന്നിവയ്ക്കുശേഷ മുള്ള ബാഹ്യകുംഭകം ആണിതു്, ഇതാണു് കേവലകുംഭകാവസ്ഥ യിലേക്കു് യോഗസാധകനെ ന യിക്കുന്നതു്.

ചതുർദശലോകം

ഭൂമിക്കുതാഴെ ഏഴുലോകം അവ: 1) അതലം, 2) വിതലം, 3) സുത ലം, 4) മഹാതലം, 5) രസാതലം, 6) തലാതലം, 7) പാതാളം. ഭൂമി മുതൽ മേൽപോട്ടു് 7 എണ്ണം. അവ 1) ഭൂലോകം, 2) ഭുവർലോകം, 3) സ്വർലോകം, 4) മഹർലോകം, 5) ജനലോകം, 6) തപോലോകം, 7) സത്യലോകം. പ്രാണായാമംചെയ്തു പ്രാണനെ സത്യലോകത്തിൽ എത്തിക്കാം. മൂലാധാരം, സ്വാധി ഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹ തം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞ, സഹ സ്രാരപത്മം, എന്നിങ്ങനെ ശരീര ത്തിലെ ഏഴുലോകങ്ങളിൽകൂടി പ്രാണനെ നയിച്ചു് ശിരസ്സിൽ ക്കൂടി രാജയോഗികളുടെ പ്രാണൻ ബഹിർഗമിക്കുന്നു. ഇതാണു് അ വരുടെ പരമോന്നതാദർശം. പ്രാണാ പാനൻമാരെ 7 ശരീരലോകങ്ങളിൽ സഞ്ചരിപ്പിച്ചും നിറുത്തൽചെ യ്തും സാധനചെയ്തിട്ടാണു യോഗികൾ രാജയോഗികളായിഭവി ക്കുന്നതു്. ഭൂമി ഉരുണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നുംഅതുആഹ്നികചലനവും വാർഷികചലനവും നടത്തുന്നു ണ്ടെന്നും ഉള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അ റിയുന്നതിനു മുമ്പുള്ള പുരാതന ഭാരതീയരുടെ വിശ്വാസമായിരിക്ക ണം ചതുർദ്ദശലോകാശയം.

ചതുർദളം

അനാഹതചക്രം ചതുർദളത്തോ ടുകൂടിയതാണെന്നാണു് യോഗി കളുടെ അഭിപ്രായം. ഇതു മാംസ ദൃഷ്ടിഗോചരമല്ലാത്തതിനാൽ സാധാരണർക്കു അപ്രാപ്യവും അ നുഭവസിദ്ധിരഹിതവും ആയി രിക്കുന്നു.

ചതുർമുഖൻ

പന്ത്രണ്ടു നാഡികളിൽ ഒന്നി ന്റെ അധിദേവത.

ചതുർയുഗം

കൃതയുഗം 17,28,000 ത്രേതാ യുഗം 12,96,000 ദ്വാപരയുഗം 8,64,000 കലിയുഗം 4,32,000 ഇങ്ങനെ നാലുയുഗങ്ങളിലായി 43,20,000 വർഷങ്ങളുണ്ടെന്നുള്ള താണു് പുരാതനഭാരതീയരുടെകാ ലഗണന. ഇപ്പോൾ കലിയുഗവർ ഷം 5082 ആകുന്നു. 4,26,018 സം വത്സരം കഴിയുമ്പോൾ പ്രളയം സംഭവിക്കുമെന്നാണു് ആര്യപുരാ തനൻമാരുടെ കണക്കുകൂട്ടൽ.

ചതുരാശ്രമങ്ങൾ

1) ബ്രഹ്മചര്യം
2) ഗൃഹസ്ഥാശ്രമം
3) വാനപ്രസ്ഥം
4) സന്യാസം

ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഈ നാലു് അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിൽ കൂടി കട ന്നു പോകണമെന്നാണു് വിധി.

എന്നാൽ സന്യാസിമാരെ ഇതു ബാധിക്കുന്നതല്ല. അവർ ബ്രഹ്മചാരികളായി ഗൃഹസ്ഥ വാനപ്രസ്ഥാശ്രമങ്ങളിൽ കടക്കാതെ സന്യാസത്തിലേക്കു കടന്നവരാകുന്നു.

ചതുരംഗദണ്ഡാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടന്നിട്ട് ഉള്ളംകൈകളിലും കാൽപ്പടങ്ങളിലുമായി ശരീരം നിലനിറുത്തുക. തല താഴ്ന്നിരിക്കും. ശരീരംമുഴുവൻ ഒരു ദണ്ഡംപോലെയിരിക്കുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഭുജങ്ങൾക്കും മണിക്കെട്ടുകൾക്കും ബലംവർദ്ധിപ്പിക്കും. ഉദരഭാഗത്തിനു ലാഘവവുംസിദ്ധിക്കും.

ചതുർവിധകർമ്മങ്ങൾ

മനസാ, വാചാ ചക്ഷുഷാ, കർമ്മണാ ചെയ്യപ്പെടുന്ന നാലുവിധം കർമ്മങ്ങൾ.

ചതുർവിധഭക്തൻമാർ

ആർത്തൻ, ജിജ്ഞാസു, അർത്ഥാർത്ഥി, ജ്ഞാനി എന്നീ നാലുതരക്കാർ ദൈവത്തെ ഭജിക്കുന്നു. രോഗം, ബന്ധുവിരഹം തുടങ്ങിയവകൊണ്ടു ദുഃഖിക്കുന്നവരാണ് ആർത്തൻമാർ. ജ്ഞാനേച്ശുവാണ് ജിജ്ഞാസു. ധനത്തിലാഗ്രഹമുള്ളവനാണ് അർത്ഥാർത്ഥി. മോക്ഷേച്ശുവായ ജ്ഞാനി നാലാംതരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ജ്ഞാനിആണ് ശ്രേഷ്ഠതമൻ.

ചതുർവിധയോഗം

മന്ത്രയോഗം ഹഠയോഗം ലയയോഗം രാജയോഗം ഇവയാണു് ചതുർവിധയോഗം.

ചതുർവിധവൈരാഗ്യം

വൈരാഗ്യം നാലുവിധംഉണ്ടു്. യതമാനം, വശീകാരം, ഏകേന്ദ്രിയം, വ്യതിരേകം. ഇവയിൽ വശീകാരവൈരാഗ്യമാണു് ശ്രേഷ്ഠതമം. ഐഹികവും പാരത്രികവും ആയ സകലസുഖങ്ങളും ദോഷമയവും നിസ്സാരവും ആണെന്നുകരുതി ദൂരത്തെറിഞ്ഞുകളയുന്ന വിരാഗന്റെ ഭാവമാണിതു്.

ചതുർവിധസന്യാസം

കർമ്മസന്യാസം ജ്ഞാനസന്യാസം, വൈരാഗ്യസന്യാസം, ജ്ഞാനവൈരാഗ്യസന്യാസം

ചതുർവിധാന്നം

ഗന്ധരൂപം, തേജോരൂപം, വായുരൂപം ജലരൂപം ഇങ്ങനെ നാലുരൂപമായ അന്നത്തെ നാം ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ടു്.

ചതുർവിംശതീതത്വം

കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ 5 വായുക്കൾ 5 പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ 5 അന്തഃകരണം 5 ജ്ഞാനേന്ദ്രിയം 4 ഇവ സ്വകൽപിതത്വങ്ങളാകുന്നു.

ചതരശീത്യാസനങ്ങൾ

എൺപത്തിനാലു യോഗാസനങ്ങൾ. ഇവ ശിവനാൽപറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണെന്നാണു് ഹഠയോഗപ്രദീപികാകർത്താവിന്റെ അഭിപ്രായം. ഭാരതംഒട്ടുക്കു സ്വീകാര്യമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളതാണു് ഈ സംഖ്യ പൂനയിലെ B. K. S. അയ്യങ്കാരുടെ Light on Yoga എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ 200 യോഗാസനങ്ങളുടെ അറുന്നൂറു ഫോട്ടോകൾ കാണുന്നുണ്ടു്.

ചതുഷ്ടയസ്യവൃത്തി

അന്തക്കരണത്തിൻെറ നാലുവൃത്തികരം. മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹംകാരം, ചിത്തം എന്നിവയുടെ വൃത്തികളാണിവ.

ചന്ദ്രൻ

ഒൻപതു ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നു്. ഇതിലെ മൂന്നുഭാഗം ചന്ദ്രൻ, ലംബിക, ഘണ്ടിക എന്നിവയാകുന്നു. ഇവ താലുമൂലത്തിലാണ്. ചന്ദ്രൻ തൊണ്ടയിൽ മേലേ അററത്താകുന്നു. ഇവിടെ നിന്നു ഒഴുകുന്ന അമൃതം നാഭീദേശത്തു എത്തി നശിച്ചുപോകുന്നതാണു് ആയുർനാശത്തിനുകാരണം, ഇതു ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ വിപരീതകരണി മുദ്രയുടെ ദിനംപ്രതി അരമണിക്കൂർ അഭ്യാസം ആരേയും ശക്തരാക്കിത്തീർക്കുന്നതാണു്. (2) ഇടതുനാസാരന്ധ്രം. (3) യോഗിധ്യാനാവസരത്തിൽ ചന്ദ്രസ്വരൂപത്തിലാണു മനസ്സിൽ ധ്യാനിക്കുന്നതു്. ഇതു ഇഡയുടെ അധിദേവതയാകുന്നു.

ചന്ദ്രകലാമൃതദേഹം

ചന്ദ്രകലയിൽനിന്നു ഊറി താഴോട്ടിറങ്ങി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ദേഹം. ഈ ദേഹത്തിനെ ദേഹിവിട്ടു പോകാതെ ദീർഘകാലം സൂക്ഷിക്കും. യോഗിദേഹമാണിതു്.

ചന്ദ്രസംയമം

ഹൃദയാകാശത്തിൽ ചന്ദ്രനെ ധ്യാനിച്ചു് സംയമംചെയ്താൽ ചന്ദ്രബോധജ്ഞാനം ലഭിക്കും. ശീർഷാസനവും വിപരീതകരണിമുദ്രയും ഇതിനെ സഹായിക്കും.

ചന്ദ്രാംഗശ്വസനം

ഇടതുനാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടിയുള്ളശ്വസനം. മഹാമുദ്രാഭ്യസനത്തിൽ ഓരോ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽ കൂടിമാത്രമായി ശ്വസനംനടത്തേണ്ടതുണ്ടു്.

ചരമധാതു

ശുക്ളം, ശുക്രം, ഇന്ദ്രിയം, ജീവധാതു, ധാതു.

ചലദ്ദൃഷ്ടി

ചഞ്ചലഹൃദയത്തിൻെറ ഒരു ലക്ഷണമാണു് കൂടക്കൂടെ കണ്ണടച്ചു പോകുന്നതു്. ഏകാഗ്രതയുള്ളപ്പോരം ഇമവെട്ടുന്നതു അത്യപൂർവം.

ചക്ഷുസ്സ്

രൂപമുള്ളസാധനങ്ങരം കാണുന്ന പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിലൊന്നു്. ഉരംക്കണ്ണ് വേറെയാകുന്നു. ആലോചനയിൽ കാര്യങ്ങരം വിശദമായി ഗൃഹീതമാക്കുന്നരൂപരഹിതാവയവം. യോഗികരംക്കുമാത്രം വിശദമായി കാൺമാൻകഴിയുന്നതാണ് ഈ അരൂപദ്രവ്യം.

ചിത്

ജ്ഞാനം—ആത്മജ്ഞാനം. സത്+ചിത്+ആനന്ദം എന്നിവ ചേർന്ന സച്ചിദാനന്ദംആണ് ഈശ്വരൻെറ സ്വരൂപം. ഇങ്ങനെയൊരു ആശയം ഹിന്ദുമതഗ്രന്ഥങ്ങളിലല്ലാതെ മറെറങ്ങും കാണുന്നില്ല.

ചിത്തം

മനസ്സ്. ആകാശത്തിൻെറ അഞ്ച് അംശങ്ങളിലൊന്നു്. വാസനാ

വായുക്കളാണു് ചിത്തവൃത്തിക്കു നിദാനം. മിതാഹാരം, ആസനാനുഷ്ഠാനം, ശക്തി ചാലനക്രിയ എന്നിവമുഖേന ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കാം. നാദാനുസന്ധാനംകൊണ്ടും ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കാം. അഭ്യാസവൈരാഗ്യങ്ങ ളിതിനു അവശ്യമാണ്.

ചിത്തബന്ധനം

ചിത്തവൃത്തികളുടെ ബന്ധനം തന്നെ ഇതു്. ബ്രഹ്മധ്യാനത്തിൽ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കുകമാത്രമേ ഇതിനു പോംവഴിയായുള്ളൂ.

ചിത്തലയാനന്ദം

ചിത്തംലയിക്കുമ്പോൾ ഉളവാകുന്ന ആനന്ദം.

ചിത്തവൃത്തി

പ്രമാണം, വിപര്യയം, വികൽപം, നിദ്ര, സ്മൃതി എന്നീഅഞ്ചു് എണ്ണം. ഇവയെല്ലാം യോഗികൾ ജയിച്ചിരിക്കും.

ചിത്തവൃത്തിനിരോധം

പ്രത്യാഹാരമാണു് ചിത്തവൃത്തി നിരോധത്തിന്റെ ആദ്യാഭ്യാസം. ക്രമേണ അഭ്യാസവിശേഷം കൊണ്ടു് സകല വികാരവിചാരങ്ങളേയും നിരോധിക്കാൻസാധിക്കും. അതോടെ ആനന്ദാനുഭൂതിയുടെ പ്രാരംഭമായി.

ചിത്തവൃത്തിഹേതു

വാസന, പ്രാണൻ എന്നിവയാണു് ചിത്തവൃത്തിക്കു ഹേതുവായിരിക്കുന്നതു്. ഒന്നിനെ ജയിച്ചാൽ മററതിനേയും ജയിക്കാം. പ്രാണനെ ജയിക്കാൻ പ്രാണായാമാഭ്യസനംതന്നെ വേണ്ടതുണ്ടു്.

ചിത്തസത്വം

ചിത്തത്തിന്റെ സ്വാഭാവികാവസ്ഥ. പ്രകാശസ്വരൂപം.

ചിത്തസംയമഗന്ധങ്ങൾ

ചിത്തത്തെ നാസികാഗ്രത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചാൽ ദിവ്യഗന്ധം, ജിഹ്വാഗ്രത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചാൽ ദിവ്യരസം, താലുവിൽ ദിവ്യരൂപം, ജിഹ്വാമദ്ധ്യത്തിൽ ദിവ്യസ്പർശം, ജിഹ്വാമൂലത്തിൽ ദിവ്യശ്ബ്ദം എന്നിവയുടെ സാക്ഷാൽക്കാരം സിദ്ധിക്കുന്നു. യോഗികൾക്കു് മാത്രം ഇവ സിദ്ധം.

ചിത്തസ്വരൂപം

ഇന്ദ്രിയ വ്യാപാരരഹിതമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപം. ചിത്തവൃത്തി നിരോധനത്തിലെ അവസ്ഥതന്നെയാണിതു്.

ചിത്തസ്ഥൈര്യം

കണ്ഠകൂപത്തിനുതാഴെ യുള്ള കൂർമ്മനാഡിയിൽ ഏകാഗ്രചിത്തനായിത്തീർന്നാൽ ചിത്തസ്ഥൈര്യം സിദ്ധിക്കും.

ചിത്താകാശസഞ്ചാരം

ആജ്ഞാചക്രമായ ആകാശത്തിൽ ചിത്തത്തിന്റെ സഞ്ചാരം ആജ്ഞാചക്രത്തിലെ ചിത്തസ്ഥിരത തന്നെയാണ് സഞ്ചാരം ആയിപറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

ചിത്താവസ്ഥാപഞ്ചകം

ക്ഷിപ്തം, മൂഢം, വിക്ഷിപ്തം, ഏകാഗ്രം, നിരുദ്ധം.

ചിത്രഗാത്രം

മായാവിലാസത്താൽ പരികൽപിതമായ പ്രപഞ്ചശരീരം. ഈശ്വരസ്വരൂപം. പ്രപഞ്ചേശ്വരൻ ഈശ്വരനാണല്ലൊ. പ്രപഞ്ചംമുഴുവനും ഒററ ശരീരമായി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്നഗാത്രം വിചിത്രം തന്നെയാണു്.

ചിത്രാനാഡി

സുഷുമ്നയുടെ ഉള്ളിൽ മൂലാധാരംമുതൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യംവരെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന അദൃശ്യനാഡി. ഇതു സൂക്ഷ്മാൽസൂക്ഷ്മതരമാകുന്നു. ഈ നാഡിയിൽ കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രണനേയും അടക്കം ചെയ്യാൻ യോഗികൾക്കു കഴിയും. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം സംഭവിപ്പിക്കുന്നതാണു് ചിത്രാനാഡിയുടെ ജോലി.

ചിത്രിണി

സുഷുമ്നാന്തർഗതമായ സൂക്ഷ്മനാഡി. ഇതുതന്നെ ചിത്രാനാഡി.

ചിദ്രസം

ജ്ഞാനാമൃതാസ്വാദനത്തിലെ രസം. ഇതുവാചാമഗോചരമാകുന്നു.

ചിച്ശക്തി

ജ്ഞാനശക്തി.

ചിന്ത

ചിത്തവൃത്തി. നാദാനുസന്ധാനം സകല ചിത്തവൃത്തികളേയും നിരോധിക്കും. ഇതാണ് സംപത്തി. ധ്യാനത്തിൻെറ സമുന്നതാവസ്ഥയിൽ ചിത്തത്തിനു വൃത്തിയില്ല. ചിത്തം അപ്പോൾ ആത്മാവിൽ ലയിക്കുന്നു.

ചിന്തനം

ധ്യാനം—ഈശ്വരനെക്കുറിച്ചുള്ള അനവരതവും ഏകാഗ്രവും ആയ വിചാരം.

ചിന്ത്യം

ബ്രഹ്മൻആണു് ചിന്ത്യം യോഗികൾക്ക്. എന്നാൽ അതു അചിന്ത്യവുമാകുന്നു.

ചിൻമയം

ചേതനാമയമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ജ്ഞാനബോധം.

ചിൻമാത്രം

ചിൻമയമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ആത്മമയം.

ചിൻമുദ്ര

നിവർന്നിരുന്നിട്ടു് ചൂണ്ടുവിരൽ മടക്കി പെരുവിരലിൻെറ മദ്ധ്യേയുള്ള വരയിൽ തൊടുക. രണ്ടു കൈയിലും ഇപ്രകാരം അനുഷ്ഠിച്ചുള്ള ഇരിപ്പു് ധ്യാനത്തിനു സഹായകമായിഭവിക്കും. എറണാകുളത്തുവച്ചു് സ്വാമി വിവേകാനന്ദനു ചിൻമുദ്ര വിദ്യാധിരാജ ശ്രീ ചട്ടമ്പി സ്വാമികൾ കാണിച്ചുകൊടുത്തു. അതു വിവേകാനന്ദനു അറിയാമായിരുന്നു. എന്നാൽ അതു എങ്ങനെ ധ്യാനത്തെ ഉറപ്പിക്കുമെന്നുള്ളതു ഓരോ നാഡിഞരമ്പുകളിലേയും വികാരങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വിദ്യാധിരാജൻ വിവരിച്ചു. ഉപനിഷത്തുകളിൽ വിസ്തരിച്ചിട്ടില്ലാ ഈ ശാസ്ത്രരഹസ്യം. തമിഴ്യോഗികളിൽ നിന്നായിരുന്നു

ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ ഗ്രഹിച്ചിരുന്നത്. അതിൽ സംതൃപ്തനായ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ തൻെറ ഒരു ശിഷ്യനു എഴുതിഅയച്ചതനുസരിച്ച് അദ്ദേഹം 6 മാസം എറണാകുളത്തുവസിച്ചു ഈ രഹസ്യം ധരിക്കുകയുണ്ടായി.

ചൂലിതലം

അണ്ണാക്കു്. നാക്കിനെ അണ്ണാക്കിൽ തൊടുവിക്കുന്നതിലേക്കു യോഗാഭ്യാസികൾ നാക്കിനെ കൈവിരലുകൾകൊണ്ടു പിടിച്ചുനീട്ടാറുണ്ടു്. ഖേചരീമുദ്ര അഭ്യസിക്കുന്നതിലേക്കു നാക്കിനെ വലിച്ചുനീട്ടേണ്ടതുണ്ടു്. അതിനെ അണ്ണാക്കിൽതൊട്ടു് അടച്ചതിനുശേഷമാണു് ഖേചരീമുദ്രാഭ്യസനം.

ചേതന

ആത്മാ. ദൈവം

ചൈതന്യം

ആത്മാവു്. ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലൊ സഹസ്രാരപത്മത്തിലോ കാണുന്ന പ്രകാശം. ഇതാണു് തുരീയചൈതന്യം.

ചോദകൻ

മൂന്നുതരം ഗുരുക്കൻമാരിൽ ഒരാൾ. ശിഷ്യർചോദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതല്ലാതെ ഇത്തരം ഗുരുക്കൻമാർ അവരെ ആനന്ദാനുഭൂതിയിലേക്കു നയിക്കുന്നതല്ല.

ഛാഗലാണ്ഡൻ

വിശുദ്ധീചക്രത്തിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്ന സമർത്ഥൻ ചതുർവേദപണ്ഡിതനായി ഭവിക്കും. ഈ പ്രാണായാമി ക്രമേണ ബാഹ്യലോകംമറന്നു ആത്മദ്ധ്യാനനിരതനായി ഭവിക്കും, ഒരായിരം വർഷം അരോഗനും ആനന്ദനും ആയി ജീവിതംനയിക്കും. കഴിഞ്ഞ ഒരായിരംവർഷം ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾമാത്രമായി തോന്നും.

ഛായ

പ്രാണസഞ്ചാരതടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നതു്. മാർഗ്ഗത്രയനിരോധകനായ ഇതിനെ പ്രാണായാമം കൊണ്ടുതന്നെ ജയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഛിന്നസംശയൻ

സംശയംതീർന്നവൻ.

ജഗൽകാരണവസ്തു

ജഗത്തിനുകാരണമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സൂക്ഷ്മവസ്തു. അതു് സകലത്തിനും ആത്മാവു് ആയിരിക്കുന്ന സദ്വസ്തുആകുന്നു. അതുതന്നെ ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും.

ജഘന്യഗുണവൃത്തിസ്ഥൻ

നികൃഷ്ടകർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവൻ.

ജഠരപരിവർത്തനാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് കാലുകൾ ചേർത്തു് ഉയർത്തിയും കൈകൾ തോളിനു സമാന്തരമായി മുന്നോട്ടു നീട്ടിയും കിടക്കുക. കാലുകൾ ഓരോവശത്തേക്കുനീട്ടി അവയിൽ കൈകൊണ്ടുപിടിക്കണം.

ജഠരാഗ്നി

ഉദരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അഗ്നിശക്തി. ഇതാണു് ആഹ

രത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതു്. അഗ്നിസാരക്രിയ,ശുഷ്കവസ്തി, മയൂരാസനം എന്നിവ ജാരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ജാരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നുള്ളതു് ഏവരും എന്നെന്നും ചെയ്യേണ്ട ഒരു പ്രവൃത്തിയാകുന്നു.

ജഡം

അവയവങ്ങൾ പ്രവർത്തനരഹിതമായി, ജീവരഹിതമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ശരീരം. മൗനവും പ്രവർത്തന രാഹിത്യവുംകൊണ്ടു് ജഡതുല്യം ശരീരത്തെ സൂക്ഷിക്കാൻ യോഗിമാർക്കു കഴിയും.

ജനനം

ത്രിഗുണങ്ങളുടെ ചതുർവൃത്തികളിലൊന്നു്. മിഥുനം, അഭിഭവം, ആശ്രയം എന്നീ 3 എണ്ണമാണു് ചതുർ വൃത്തികളിലെ മററു മൂന്നു എണ്ണം.

ജൻമം

ജനനം. സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി പ്രാണനെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു ഉച്ചിയിൽക്കൂടി ബഹിർഗമിപ്പിച്ചാൽ പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. യോഗികൾക്കുമാത്രം ഇത്യ ആനുഭവികമാകുന്നു. മററുള്ളവരെല്ലാം കർമ്മഗതിയനുസരിച്ചു ജനനമരണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

ജനലോകം

സപ്തലോകങ്ങളിൽ അഞ്ചാമത്തേതു്. ബ്രഹ്മപുരോഹിതൻമാർ, ബ്രഹ്മകായികൻമാർ, ബ്രഹ്മമഹാകായികൻമാർ, അമരൻമാർ എന്നിവരാണു് ഇവിടെ വസിക്കുന്ന ദേവൻമാർ.

ജനാർദ്ദനൻ

സർവവ്യാപി. ദൃശ്യവർഗ്ഗങ്ങളിലെല്ലാം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നവൻ. ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്നവൻ—ദൈവം.

ജപം

വിശുദ്ധമന്ത്രങ്ങളുടെ ഉച്ചാരണാവർത്തനം ഉച്ചത്തിലും, ഉപാംശുവായും മാനസികമായും നടത്താവുന്നതാകുന്നു. ശ്രേഷ്ഠതമമാണു് മാനസികജപം. മാനസികജപം സമാധിയിലേക്കു ഏവരേയും നയിക്കും. സർവദാ ഓം മാത്രം ജപിച്ചു നിത്യാനന്ദം അടയുന്നവരുമുണ്ടു്.

ജപയിതാവു്

ജപിക്കുന്നവൻ. മന്ത്രജപംനടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആൾ.

ജരാമരണമോക്ഷം

ജരാമരണങ്ങളിൽനിന്നു മോചനം.

ജരാമൃത്യുവിനാശകം

ജരാമൃത്യുക്കൾക്കു വിനാശം വരുത്തുന്ന അനേകം വിധികൾ ഹഠയോഗ രാജയോഗ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണുന്നുണ്ടു്. പ്രാണായാമാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ എത്രത്തോളം നടത്തുന്നോ അത്രത്തോളം ഇവ അകലുന്നതായിരിക്കും. കാലനെ ജയിക്കുന്നവരാണു് രാജയോഗികൾ.

ജലനേതി

രണ്ടു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി പച്ചവെള്ളം ഉള്ളിലേക്കു സാവധാ

നം വലിച്ചുകയററുക. രണ്ടു ഉള്ളം കൈകൾചേർത്തു വെള്ളമെടുക്കുകയാണുവേണ്ടതു്. ജലം മൂക്കിൻെറ മേലേഅററംവരെ മാത്രമേ കടത്താൻ പാടുള്ളു. അതിനുമുകളിൽ കടന്നാൽ ജലം മണ്ടയിൽകയറി ജലദോഷവും പനിയും പിടിക്കാനിടയുണ്ടു്. ജലം മൂക്കിനുള്ളിൽകടന്നാൽ തല പിന്നോട്ടു ചരിക്കുക. ആ ജലം വായിൽവന്നേക്കും. അതിനെ തുപ്പിക്കളയണം. അതിൽ ഒരുതരം വിഴുവിഴുപ്പും അൽപം ചൂടും കണ്ടേക്കും. കഫത്തിൻെറ കലർപ്പാണു് ഇതിനുകാരണം. ഇങ്ങനെ മൂന്നുതവണയാകട്ടെ. 15 സെക്കൻഡിനകം ഇതു നടത്താമെന്നുള്ളതേയുള്ളു. വലത്തേ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽകൂടി കടത്തി ഇടത്തേതിൽകൂടിയും, ഇടത്തേ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽ കടത്തി വലത്തേതിൽകൂടിയും ജലം നിർഗമിപ്പിക്കാം. വായിൽക്കൂടി കടത്തി മൂക്കിൽക്കൂടിയും ഇങ്ങനെ ജലനേതി നടത്താം. കഫബഹിഷ്കരണം മാത്രമല്ല കണ്ഠത്തിനുമേൽ യാതൊരുരോഗവും വരാതെ രക്ഷിക്കാനും ജലനേതിയ്ക്കു കഴിയും. മഹാത്മാഗാന്ധി അനവധി സാധുക്കൾക്കു് ഈ ജലനേതിക്രിയ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു് അവരെ പല രോഗങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

ജലവസ്തി

ഉത്ക്കടാസനസ്ഥനായി നിന്നിട്ടു് വായിൽക്കൂടി വയറിൽ പച്ചവെള്ളം നിറയ്ക്കുക. മലദ്വാരത്തിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും(അശ്വിനീമുദ്ര) ചെയ്താൽ ജലവും ഉദരമാലിന്യങ്ങളും അതിൽക്കൂടി പുറത്തുപോകും. നെഞ്ചുവരെവെള്ളത്തിൽ കാലുകൾ പകുതിമടക്കി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാണു് ഉത്ക്കടാസനം. 15 മി. വീതം ദിനംപ്രതി 3 തവണ മൂന്നുമാസം ചെയ്താൽ പ്രമേഹരോഗം ശമിക്കും. വായുരോഗങ്ങൾ അസ്തമിക്കും.

ജലശയനം

ഉള്ളിൽകുംഭിച്ച വായുവിനെ പുറത്തുവിടാതെ, അനേകം മണിക്കൂർ ജലോപരിയുള്ള കിടപ്പു്. പത്മാസനത്തിലും ഇങ്ങനെ കിടക്കാം. ഉദഗ്രപ്രാണായാമികൾ ജലത്തിനടിയിലും ശ്വാസംമുട്ടാതെ കിടക്കും.

ജൻമകഥാസംബോധം

ഈ ജൻമം എങ്ങനെ എന്തുകൊണ്ടു്ഉണ്ടായി എന്നുള്ള ജിജ്ഞാസ. ഇതു ഒരുതരം ആത്മഭാവ ജിജ്ഞാസയാകുന്നു.

ജലസമാധി

ജലത്തിനടിയിൽ പ്രവേശിച്ചു അനായാസേന ജീവത്യാഗംചെയ്യുന്നപ്രവൃത്തി. സ്വാമി രാമതീർത്ഥൻ M. A. ഗംഗാനദിയിലിറങ്ങി 32—ാംവയസ്സിൽ ജലസമാധിയെ പ്രാപിച്ചു എന്നാണു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ജീവചരിത്രം പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

ജാഗ്രത്

ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുരീയം എന്നീ നാലു അവസ്ഥകളാണു് മനുഷ്യർക്കുള്ളതു് നാലാമത്തേതു് യോഗികൾക്കുമാത്രം ആനുഭാവികമാകുന്നതു്. ജാഗ്രത്തിൽ ഉത്കൃഷ്ടകർമ്മങ്ങളും

വിശേഷിച്ചു പ്രാണായാമവും അഭ്യസിച്ചു ജീവിതം സുഗമമായി അവസാനിപ്പിക്കാനാണു് ബുദ്ധിമാൻമാർ ശ്രമിക്കുക.

ജാഗ്രൽസുഷുപ്തി

ഉണർന്നിരിക്കേ സ്വപ്നമില്ലാത്തനിദ്ര. ഇതാണു് സുഖസുഷുപ്തി. നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥ യോഗികൾക്കുമാത്രം സിദ്ധം.

ജാഗ്രത്സ്വപ്നസുഷുപ്ത്യൈക്യം

ജാഗ്രത്സ്വപ്ന സുഷുപ്തികളുടെ ഏകീകൃതാവസ്ഥ. യോഗികൾ ഇവ മൂന്നുമില്ലാത്ത ബോധാതീതാവസ്ഥയിലാണു് സ്ഥിതി.

ജാതി

ഒരു പ്രത്യേകജീവിതം. ജാത്യന്തരപരിണാമം = ഒരുജൻമത്തിൽ നിന്നു മറ്റൊരു ജൻമത്തിലേക്കുള്ളപരിണാമം. വേദാന്തയോഗിക്കാകട്ടെ, രാജയോഗിക്കാകട്ടെ പുനർജൻമം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ജാനുപത്മസർവാംഗാസനം

പത്മസർവാംഗാസനസ്ഥനായിട്ടു് കാൽമുട്ടുകൾ പിൻവശത്തു തറയിൽ പതിച്ചു് ഉടൽഭാഗം ഉയർത്തി വളച്ചുസ്ഥിതിചെയ്യുക.

ജാനുശീർഷാസനം

ഇടതുകാൽനീട്ടി, വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂററി സീവനിയെ അമർത്തി ഇരിക്കുക. നീട്ടിയകാലിന്റെ വിരലുകളിലും ക്രമേണ ഉള്ളംകാലിലും ഉള്ളംകൈകൾകൊണ്ടു പിടിക്കുക. ആ കാൽമുട്ടിൻ നെററി തൊടുക. ക്രമേണ നെററി തറയിൽതൊടും. ദീർഘശ്വാസനം നടത്തി ഉയരുക. ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ടുകുനിയുക. പത്തുതവണ ഇങ്ങനെയാകട്ടെ ഇങ്ങനെ രണ്ടുകാലിലും നടത്തണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കരളിനും പ്ളീഹയ്ക്കും സൗഖ്യം നൽകും. അങ്ങനെ ആരോഗ്യവർദ്ധനയുണ്ടാകും.

ജാലന്ധരബന്ധം

പ്രാണായാമത്തിലെ സഹിതകുംഭകാവസരത്തിൽ ശിരസ്സ്താഴ്ത്തി താടി നെഞ്ചിനോടു് സമീപിപ്പിക്കുക. ശ്വാസംമുട്ടുതോന്നുമ്പോൾ തല നിവർത്തി നിശ്വസിക്കുക. പ്രാണായാമികൾ പതിവായിചെയ്യാറുള്ള ഒന്നാണു് ജാലന്ധരബന്ധം. മൂലബന്ധ,ം ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം എന്നീ ബന്ധത്രയത്തിൽ ഒന്നാണിതു്. ഇവ മൂന്നും സ്വാധീനമാക്കാത്ത രാജയോഗികളില്ലതന്നെ.

ജിതസംഗദോഷൻ

വിഷയാസക്തിയുടെ ദോഷങ്ങളെ ജയിച്ചവൻ. അദ്ധ്യാത്മാനന്ദന്റെ ലക്ഷണമാണിതു്.

ജിതേന്ദ്രിയൻ

സർവ്വേന്ദ്രിയങ്ങളേയും ജയിച്ച യോഗി. എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും ഏതവസരത്തിലും അടക്കംചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവു് ഒരു അത്യപൂർവസിദ്ധിതന്നെയാണു്. ബ്രഹ്മാനന്ദമാർഗ്ഗത്തിലെ ആദ്യപടിയാണിതു്.

ജിഹ്വാധൗതി

ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും മോതിരവിരലും കൊണ്ടു നാക്കിന്റെ 3 വശവും തേയ്ക്കുക. കഫനാശം വരും. നാക്കു നീളും. നാക്കു് പുറത്തേക്കു നീട്ടിയാൽ അവനവൻ കാണണം. കാണാതാകുന്നതു് ആയുരന്ത്യ സൂചനയാണു്. ഈർക്കിൽകൊണ്ടു നാക്കുവടിക്കുക മലയാളികളുടെ പതിവാകുന്നു. നാക്കിന്റെ മൂന്നുവശത്തുമുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ നീങ്ങാനും, നാക്കുനീണ്ടുരുണ്ടു ആയുർദൈർഘ്യം വരുത്താനും കൈവിരലുകൾ കൊണ്ടുള്ള തിരുമ്മൽപ്രയോഗമാണു് ശ്രേഷ്ഠം. ഈ ജിഹ്വാധൗതി പ്രയോഗം ആയുസ്സിനെ നീട്ടുന്നതാണെന്നു് 2000 വർഷത്തിനുമുമ്പു ജീവിച്ചിരുന്ന ചരകൻ എന്ന ആയുർവേദ വൈദ്യ ശിരോരത്നം അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്.

ജിഹ്വാബന്ധം

നാക്കിനെ അണ്ണാക്കിൽ ബന്ധിക്കുന്ന ക്രിയ. നാക്കു വളച്ചു അണ്ണാക്കിൽ അഗ്രഭാഗം ചേർത്തുവച്ചാൽ മരണത്തെ ജയിക്കാൻ കഴിയും. പ്രാണായാമ പ്രക്രിയകളെല്ലാം അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷമാണു ഇതു അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. നാക്കിനെ പിടിച്ചു നീട്ടി നീളം വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതുമുണ്ടു്. ജിഹ്വാബന്ധം ചെയ്താൽ വിശപ്പു്, ദാഹം, ക്ഷീണം ഇവയൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. അദ്വൈതികളുടെ സമാധ്യവസ്ഥയിൽത്തന്നെ ഈ രാജയോഗികളും എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കും.

ജിഹ്വാശോധനധൗതി

നാക്കിനുനീളം വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മരണം ദൂരത്താകും. ആരോഗ്യസൗന്ദര്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കും. ചൂണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവ ജിഹ്വാമൂലത്തിൽ കടത്തിതിരുമ്മുക. കഫം ധാരാളം പുറത്തുപോകും. പിന്നീടു നാക്കിനെ വെണ്ണപുരട്ടിതേയ്ച്ചു് അതിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തിനെ വിരലുകൾകൊണ്ടു വലിച്ചു നീട്ടുക. രാവിലെയും വൈകുന്നേരത്തും വേണം. നാക്കു നീണ്ടു ആയുസ്സ് വർദ്ധിക്കും.

ജീവൻ (1)

ജീവാത്മാവു്. ജീവാത്മാവു തന്നെ പരമാത്മാവു്. ഈ ജീവനെ പുറത്തയക്കാതെ കേവലകുംഭകാവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന യോഗിയ്ക്കു മരണം സംഭവിക്കുന്നതല്ല.

ജീവൻ (2)

ബ്രഹ്മചൈതന്യത്തിന്റെ അന്തഃകരണ പ്രതിബിംബം. സങ്കല്പവികൽപങ്ങളോടുകൂടിയ മനസ്സും, ജീവനും, രക്തവും, സർവദാ ശരീരമെങ്ങും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്. മനസ്സ് ചലനരഹിതമായാൽ പ്രാണനും ചലനരഹിതമാകും. അതോടെ രക്തവും ചലനമില്ലാതായിഭവിക്കും. ഇവയിൽ ഒന്നിന്റെ സഞ്ചാരരാഹിത്യം മൂന്നിന്റെയും സഞ്ചാരം ഇല്ലാതാക്കിത്തീർക്കും, പ്രാണായാമത്തിന്റെ പരമോന്നതാവസ്ഥയിൽ ഇവമൂന്നും നിശ്ചലമാക്കിത്തീർക്കാൻ രാജയോഗിക്കു കഴിയുന്നതാണു്.

ജീവത്രയം

വിശ്വൻ, തൈജസൻ, പ്രാജ്ഞൻ

എന്നീ മൂന്നുഭേദങ്ങളോടുകൂടിയതാണു് ജീവൻ. ജാഗ്രത് സ്വപ്ന സുഷുപ്തികളാകുന്ന അവസ്ഥാത്രയംകൊണ്ടു സംഗതൻ.

ജീവഭൂതൻ

ജീവാത്മാവു്.

ജീവൻമുക്തൻ

ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ മുക്തനായവൻ. മിക്കപ്പോഴും സഹജസമാധ്യവസ്ഥയിലായിരിക്കും ജീവൻമുക്തൻ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്.

ജീവാത്മചക്ഷുസ്സ്

മനസ്സ്.

ജീവിതലക്ഷ്യം

കുടുംബജീവിതാഹ്ളാദംവരെ മാത്രമേ സാധാരണരുടെ ചിന്താഗതി എത്തുന്നുള്ളൂ. മഹർഷിമാർ വേദാന്തമാർഗ്ഗത്തിലോ രാജയോഗമാർഗത്തിലോ സഞ്ചരിച്ചു നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നതാണു് ജീവിതലക്ഷ്യമായി കരുതിയിരിക്കുന്നതു്. ജനനമരണരഹിതമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരൽ ആണിതു്.

ജീവേശ്വരൻ

ജീവനാകുന്ന ഈശ്വരൻ. ജീവാത്മാവുതന്നെ പരമാത്മാവു്.

ജൃംഭണം

ദേവദത്തവായുവിന്റെ പ്രവർത്തനമായ കോട്ടുവായിടൽ.

ജംഘ

കാൽമുട്ടുമുതൽ ഉപ്പൂററിവരെയുള്ളഭാഗത്തിലെ വണ്ണംകൂടിയഭാഗം. ഇവിടെ മാത്രമായി പ്രാണനെ അധികം പ്രവേശിപ്പിച്ചു വിറപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമികളും യോഗാഭ്യാസികളും ഉണ്ടു്. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അംശാംശത്തിലും പ്രാണനെനിവേശിപ്പിച്ചു ചലിപ്പിച്ചതിനുശേഷമാണു് ഒരുവൻ രാജയോഗിആയിത്തീരുക.

ജ്യോതി

പ്രകാശം. യോഗി നാഡീശുദ്ധിക്രിയകൾ നടത്തുമ്പോൾ പ്രകാശപൂരിത വായുബീജത്തെധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്. സ്ഥൂലദ്ധ്യാനം, സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനം, ജ്യോതിർധ്യാനം എന്നിങ്ങനെ 3 തരം ധ്യാനങ്ങളുണ്ടു്. ആദ്യത്തേതു സാധാരണർക്കു കഴിയും. എന്നാൽ അടുത്തതുരണ്ടും യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നവർക്കുമാത്രം സാദ്ധ്യമാകുന്നതാണു്. സ്ഥൂലദ്ധ്യാനത്തിന്റെ നൂറുമടങ്ങു ഗുണം സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനത്തിനും അതിന്റെ 100 മടങ്ങുഗുണം ജ്യോതിർദ്ധ്യാനത്തിനുമുണ്ടു്. അതിനപ്പുറം ഒരു ധ്യാനം ഇല്ലതന്നെ. ജ്യോതിർദ്ധ്യാനത്തിൽ യോഗികാണുന്ന പ്രകാശത്തോടൊത്തു ഇടതുചെവിയിൽ നാദം കേൾക്കും. അതിന്റെ തുടർച്ചയാണു് നാദാനുസന്ധാനം. ഭ്രാമരീപ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നയോഗിയാണു നാദാനുസന്ധാനംചെയ്യുന്നതു്.

ജ്യോതിർമയൂഖം

പ്രകാശത്തിന്റെ കിരണം. യോഗാഭ്യാസിയുടെ മുമ്പിൽ മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചു പ്രകാശം ദർശിച്ചതിനുശേഷം, അതിന്റെ തുടർച്ച അണ്ണാക്കിലുണ്ടാകും. ഇതാ

ണ്ടു് സമനസ്കയോഗം. ഇതു് താരകയോഗത്തിലേക്കു യോഗാഭ്യാസിയെ നയിക്കും.

ജ്യോതിർലിംഗം

ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തു ധ്യാനംനടത്തുമ്പോൾ സിദ്ധിക്കുന്ന പ്രകാശമൂർത്തിമദ്ഭാവം.

ജ്യോതിഷാമപിതജ്ജ്യോതി

പ്രകാശവസ്തുക്കൾക്കു് പ്രകാശംനൽകുന്നതു്—ബ്രഹ്മം.

ജ്യോതിഷ്മതി

സുഷുമ്നാനാഡിയിലെ ധ്യാനത്തിനാൽ ജ്യോതിസ്സുകൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. അവയുടെ സമഹാരമാണു ജ്യോതിഷ്മതി. വിശോകമാനസത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമാകുന്ന വിവിധ പ്രകാശധോരണിയാണിത്.

ജ്വലനം

പ്രാണായാമാവസരത്തിൽ യോഗിഭ്രൂമദ്ധ്യേ ദർശിക്കുന്ന പ്രകാശം. ഇതു യോഗിയെ ആനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതാണു്.

ജ്വാല

ജ്വലിക്കുന്ന അഗ്നി. യോഗി സമാധിസ്ഥനാകുന്നതിനു രണ്ടു ദിവസം മുമ്പു അഗ്നി ദർശനമുണ്ടാകും. അനന്തരം അഗ്നി ശമിച്ചു സുഖകരമായ സമാധിയെ പ്രാപിക്കും.

ജ്ഞാതവ്യം

അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു്.

ജ്ഞാതാവു്

ജ്ഞാനി ആയുള്ളവൻ— ആത്മജ്ഞാനി.

ജ്ഞാതൃത്വം

അന്തഃകരണവൃത്തി — ജ്ഞാനം പൂർണ്ണമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

ജ്ഞാനം

സകലത്തിനേയുംകുറിച്ചു ജ്ഞാനം ഒരാളിനു സിദ്ധിക്കുക അസാദ്ധ്യമാകുന്നു. ആത്മജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ചാൽ—സർവവും താൻ തന്നെയെന്നുള്ള ബോധം വന്നാൽ (അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി) അയാൾ ബ്രഹ്മജ്ഞാനി ആയിത്തീരും. ഈ ആത്മജ്ഞാനം സിദ്ധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അയാൾക്കു പിന്നെ അറിയേണ്ടതായി യാതൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ജ്ഞാനകർമ്മസന്യാസയോഗം

ജ്ഞാനം കൊണ്ടു് കർമ്മങ്ങളെ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടു് യോഗത്തിൽ എത്തുന്ന അവസ്ഥ. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ നാലാമദ്ധ്യായത്തിൽ ഇതു് 43 ശ്ലോകം കൊണ്ടു വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജ്ഞാനകാരണങ്ങൾ

1. ശ്രവണം 2. മനനം 3. നിദിദ്ധ്യാസനം.

ജ്ഞാനചതുഷ്ടയം

1 അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി = ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു.

2 തത്ത്വമസി = ബ്രഹ്മം (അതു) നീയാകുന്നു.

3 അയമാത്മാ ബ്രഹ്മ: = ഈ ആത്മാവു് ബ്രഹ്മമാകുന്നു.

4 പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മ: = അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം ബ്രഹ്മമാകുന്നു ഇങ്ങനെ ഞാനും നീയും, ഈ ആത്മാവും പ്രജ്ഞാനവും ബ്രഹ്മ

മാകുന്നു. ഈ നാലു് എണ്ണത്തെ മഹാവാക്യ ചതുഷ്ടയം എന്നും വേദാന്തികരംവ്യവഹരിച്ചുപോരുന്നു. ഇവയിൽഒരെണ്ണംശരിക്കുമനസ്സിലാക്കിയാൽത്തന്നെ അയാരം പൂർണ്ണജ്ഞാനി ആയിഭവിക്കുന്നതാണ്.

ജ്ഞാനജ്ഞേയജ്ഞാതാക്കരം

അറിവു, അറിയപ്പെടുന്നവസ്തു, അറിവുള്ളആരം, ഈ മൂന്നും ചേർന്നുള്ള ത്രിപുടി മുടിയുന്നതായാൽ, യോഗി ബ്രഹ്മാനന്ദനായിഭവിക്കും. ത്രിപുടിമുടിഞ്ഞുപോയ യോഗിയുടെ അവസ്ഥ പരമോന്നതമാകുന്നു: ചിന്താതീതാവസ്ഥയാണിതു്.

ജ്ഞാനതപസ്സ്

ജ്ഞാനമാകുന്ന തപസ്സ്. ജ്ഞാനസമ്പാദനശ്രമങ്ങരം ഒരു തപശ്ചര്യയാകുന്നു. ഇതു മോക്ഷത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നു.

ജ്ഞാനദീപ്തി

പരമാർത്ഥതത്വം അനുഭവിച്ചറിയുന്നതിലേക്കുള്ള ജ്ഞാനപ്രകാശം. യോഗാംഗങ്ങരം ഓരോന്നും തരണംചെയ്യുന്നതോടുകൂടി ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയിലേക്കു നയിയിക്കപ്പെടുന്നു. അതിലേക്കുള്ള ജ്ഞാനപ്രകാശമാണു് ജ്ഞാനദീപ്തി.

ജ്ഞാനനിർദ്ധൂത കൻമഷൻ

ജ്ഞാനംകൊണ്ടു് പാപത്തെഓടിച്ചവൻ.

ജ്ഞാനപ്ളവം

ജ്ഞാനമാകുന്ന പൊങ്ങുതടി—വള്ളം. ജ്ഞാനമാകുന്ന പ്ളവം കൊണ്ടു് പാപമാകുന്ന സമുദ്രത്തെ തരണംചെയ്യുന്നതിനാണു് ഏവരും യത്നിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്.

ജ്ഞാനയോഗം

യോഗാനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നജ്ഞാനം. ജ്ഞാനയോഗം, കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം, രാജയോഗം എന്നിവ നാലാണു് നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കു് നയിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങരം.

ജ്ഞാനരൂപയോഗവിഘ്നങ്ങരം

ആസനസ്ഥനായി ധൗതിപ്രക്ഷാളനക്രിയകരം, നാഡീസഞ്ചാരവിജ്ഞാനം, പ്രത്യാഹാര നിരോധനം, അഗ്നിസാരക്രിയ, നാഡിശുദ്ധിക്രിയ, ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അബദ്ധ ധാരണകരം ഇത്യാദി. ഇവയെയെല്ലാം അതിക്രമിച്ചതിനുശേഷംമാത്രമേ യോഗത്തിൽപ്രവേശിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങരം

പുസ്തകജ്ഞാനവും അനുഭവജ്ഞാനവും.

ജ്ഞാനവിജ്ഞാന തൃപ്താത്മാ

അനുഭവജ്ഞാനവും ശാസ്ത്രജ്ഞാനവുംകൊണ്ടു തൃപ്തനായവൻ.

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനനാശകൻ

കാമം.

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനയോഗം

ജ്ഞാനത്തിൻെറയും വിജ്ഞാന

ത്തിന്റെയും വിവരണം അടങ്ങിയയോഗം. ഗീതയിലെ 7-ാം അദ്ധ്യായം.

ജ്ഞാനവൃത്തി

നിത്യാനത്തിലേക്കുള്ള ജ്ഞാന പ്രവർത്തനം. മററു യാതൊരു ആശയും ഈ മുമുക്ഷുവിനു് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ജ്ഞാനസംഛിന്നസംശയൻ

ജ്ഞാനംകൊണ്ടു സംശയങ്ങളെല്ലാം നശിപ്പിച്ചവൻ

ജ്ഞാനപ്രതിബന്ധങ്ങൾ

1. അസംഭാവന 2. വിപരീതഭാവന 3. സംശയം.

ജ്ഞാനാഗ്നിദഗ്ധകർമ്മം

ജ്ഞാനാഗ്നിയിൽ ദഹിപ്പിക്കപ്പെട്ട കർമ്മം. യോഗി ഏതു കർമ്മം ചെയ്താലും അതു് ജ്ഞാനാഗ്നിദഗ്ധ കർമ്മമായിരിക്കും.

ജ്ഞാനാവസ്ഥിതചേതസ്വി

ജ്ഞാനത്തിൽ ഉറച്ചമനസ്സുള്ളവൻ.

ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ

കണ്ണു്, ചെവി, നാക്കു്, മൂക്കു്, ത്വക് എന്നിവ. ഇവയുടെ വിഷയങ്ങൾ രൂപ, ശബ്ദ, രസ, ഗന്ധ, സ്പർശങ്ങളാകുന്നു.

ജ്ഞാനൈകഗമ്യൻ

ജ്ഞാനംകൊണ്ടുമാത്രം അറിയപ്പെടുന്നവൻ—ദൈവം.

ജ്ഞാനോദയം

കൈവല്യത്തിന്റെ പ്രാരംഭദശയാണു ജ്ഞാനത്തിന്റെ ഉദയം.

ജ്ഞേയവസ്തുപരിത്യാഗം

ജ്ഞാനവിഷയകമായിത്തീരുന്ന സകല പദാർഥങ്ങളേയും പരിത്യജിക്കുകയെന്നുള്ളതാണു് മനസ്സിന്റെ വിലയത്തിനുള്ളവഴി.

ഝർഝരി

ഭ്രാമരീപ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൽ വിദഗ്ധനായിത്തീർന്ന യോഗിശ്രവിക്കുന്നശബ്ദം.

ഝില്ലിഝംകാരനാദം

ഭ്രാമരീപ്രാണായാമം ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിൽ ഇടതു ചെവിയിൽ മാത്രമായി യോഗികേൾക്കുന്നവണ്ടിൻ ശബ്ദം. അഷ്ടവിധപ്രാണായാമങ്ങളിൽ ആറാമത്തേതായിട്ടാണ് സ്വാത്മാ രാമയോഗി ഭ്രാമരിയെ പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

ഡംഭാദിദോഷം

കാമ, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, മദം, മാൽസര്യം, അഹങ്കാരം, ഡംഭം ഈ എട്ടു ദോഷങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിച്ചതിനുശേഷമാണ് ഒരുവൻ രാജയോഗി ആകാൻ ആസനാഭ്യസനം നടത്തേണ്ടതു്. യമ നിയമങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് ഡംഭാദിദോഷബഹിഷ്കരണം.

ഢീക്കൻ

പൊങ്ങച്ചം പറയുന്നവൻ. ഈ ആളിനുഒരിക്കലും യോഗമാർഗ്ഗസഞ്ചാരം തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഡോളായിതമനസ്കൻ

ഇളക്കമുള്ളമനസ്സോടുകൂടിയവൻ. ചഞ്ചലചിത്താവസ്ഥ നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണു പ്രാണായാമം.

ത

തർക്കം

വേദേതിഹാസ പുരാണങ്ങളിലെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമാകുന്ന അനുമാനം.

തടാകമുദ്ര

പശ്ചിമതാനാസനസ്ഥനായി ഇരുന്നിട്ടു് രേചകംചെയ്യണം. ഈ സുദീർഘനിശ്വാസക്രിയ ക്ഷയം ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കും. ആദ്യത്തേതിന്റെ ശമനത്തിനു 6 മാസം വേണ്ടതുണ്ടു്. ഒററ ഇരിപ്പിൽ 80 വീതം ദിനംപ്രതി 2 തവണ 160 എണ്ണം എത്തിക്കണം. ഇങ്ങനെ 6 മാസം കൊണ്ടു് 28800 നിശ്വാസം നടത്തിയാൽ ക്ഷയരോഗമുക്തിനേടാം. 16: 32 മാത്രാക്രമത്തിൽ 160 ശ്വസനക്രിയ രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ നടത്തത്തക്കവിധമുള്ള ശക്തി ശരീരത്തിനുണ്ടായിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്.

തത്വം

സത്യാവസ്ഥയുടെ പരമോന്നതഭാവം. ലൗകികജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നു ഉപരിയാണു് തത്വജ്ഞാനം അഥവാ ആത്മജ്ഞാനം. ആദ്യത്തേതു ഉപാധികൾക്കു വിധേയമാകും. തത്വജ്ഞമനമാകട്ടെ സുസ്ഥിരവും പരമോന്നതാവസ്ഥയിലേക്കു ഏവരേയും നയിക്കുന്നതുമാണു്. 24 തത്വങ്ങളുണ്ടു്. അവ: ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ 10 പ്രാണങ്ങൾ 5 വിഷയങ്ങൾ 5 അന്തഃകരണങ്ങൾ 4=24 മററു ചിലർ ഇവയോടൊത്തു പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ 5 ശരീരങ്ങൾ 3 അവസ്ഥകൾ 4 എന്നിവചേർത്തു 36 തത്വങ്ങൾ ആക്കുന്നുണ്ടു്. 96 തത്വങ്ങളും ഉണ്ടു്.

തത്വമസി

മഹാവാക്യ ചതുഷ്ടയത്തിലെ 2-ാംവാക്യം "അതു നീ ആകുന്നു" എന്നു വാഗർത്ഥം. സകലരും ദൈവമാകുന്നു എന്ന ഈ ആശയം സർവദാ ധ്യാനിച്ചു സ്വന്തമാക്കിത്തീർത്താൽ മോക്ഷമായി. സകലരും ദൈവമാകുന്നു എന്നു വിശ്വസിച്ചു സമാധിസ്ഥനാകാൻ യോഗിക്കു മാത്രമേ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളു. തത്വമസിയെക്കാൾ മഹത്തരമായൊരു ആശയം ലോകത്തില്ല.

തത്വമസീസ്ഥാനം

ഭ്രൂമദ്ധ്യം

തത്വവിത്തു്

പരമാർത്ഥമറിയുന്നവൻ—ആത്മജ്ഞാനി.

തത്വവേദികർമ്മം

തത്വജ്ഞാനിയുടെ കർമ്മം. അയാളുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും പഞ്ചപ്രാണങ്ങളും അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിൽ കർത്വാഭിമാനം കൂടാതെ വർത്തിക്കുന്നു. അവനാണു തത്വജ്ഞാനി അഥവാ കർമ്മ സന്യാസി.

തത്വസേവനം

ഏകതത്വാഭ്യാസംതന്നെ ഇതു്. നിദ്രാജയം കൈവരുത്തുന്നു.

തന്തു

സുഷുമ്നയിൽകൂടി പ്രാണൻ മെൽപ്പെട്ടു സഞ്ചരിക്കുമ്പോഴുള്ള

സുഷുമ്നാവസ്ഥ. ചിലന്തിവല യായ തന്തുവിനു സദൃശമാണ് സുഷുമ്നാ.

തന്ത്രം

പരമാനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന വിജ്ഞാനം.

തനു

ക്ലേശങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്ന നാലുരൂപങ്ങളിലൊന്നു്. മനശ്ശാന്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു ശക്തിയുള്ളതല്ല ഇതു്. മായാബോധം വന്നയോഗിയ്ക്കും സ്വന്തമായുള്ളതിനോടൊന്നും രസം തോന്നുന്നതല്ല.

തനുമാനസി

ലൗകികാസക്തികുറഞ്ഞു മോക്ഷേച്ശു വൈരാഗ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ.

തപസ്സ്

പഞ്ചയമങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേത്. അവിദ്യാക്ലേശങ്ങളെ മാററി മനസ്സമാധാനം നൽകുന്നത്.

പ്രത്യേക കാര്യസാദ്ധ്യത്തിനായി രാക്ഷസാസുരൻമാർപോലും പ്രാണായാമം ചെയ്തു തപസ്സ് അനുഷ്ഠിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. മഹർഷിമാരെല്ലാം താപസൻമാരാണ്.

തപോലോകം

സപ്തലോകങ്ങളിൽ ആറാമത്തേതു്. ഒരു മന്ത്രയോഗി പ്രണവോച്ചാരണത്തിന്റെ 1-ാമത്തെ മാത്രയിൽ മരണം പ്രാപിച്ചാൽ അയാൾ തപോലോകത്തു എത്തിച്ചേരും.

തമസ്സ്

അവിദ്യതന്നെ ഇതു്. സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളിൽ മൂന്നാമത്തേതു്. ജ്ഞാനവിരോധിയായ ജാഡ്യം. അങ്ങനെ സമാധിവിരോധിയായും ഭവിക്കുന്നു.

തൻമാത്രകൾ

പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മഭാഗങ്ങൾ. ശബ്ദതൻമാത്ര, സ്പർശതൻമാത്ര, രൂപതൻമാത്ര, രസതൻമാത്ര, ആകാശതൻമാത്ര എന്നിവയാണു് പഞ്ചതൻമാത്രകൾ. ഈ അപരാ പ്രകൃതി. നികൃഷ്ടമായുള്ളതാകുന്നു. മിഥ്യാത്വം, ജഡത്വം, ദുഃഖാത്മകത്വം എന്നിവ ഉള്ളതുതന്നെ കാരണം.

തമസഃപരം

ഇരുട്ടിനു, അജ്ഞാനത്തിനു, അപ്പുറം—ബ്രഹ്മം.

തൻമാത്ര

തൻമാത്രകൾ അഞ്ചുണ്ടു്. അവ:—ശബ്ദ, സ്പർശ, രൂപ, രസ, ഗന്ധങ്ങൾ. പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മരൂപങ്ങൾ തന്നെ ഇവ.

തരുണാസ്ഥി

നട്ടെല്ലു് ഒരു വടിപോലുള്ള സാധനമായിത്തോന്നുമെങ്കിലും അതു് 28—32 വരെയുള്ള തരുണാസ്ഥികൾ ചേർന്നുള്ളതാകുന്നു. ഓരോന്നിനേയും യോജിപ്പിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മനാഡീസമൂഹം ഈ തരുണാസ്ഥികളെ ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീരഭാഗം ലഘുവായി, വളഞ്ഞു പ്രാണസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കിത്തീർക്കുക എന്നതാണു തരു

ണാസ്ഥിയുടെ പ്രധാന പ്രവർനം.

താഡാഗി

ഘേരണ്ഡ മാമുനിയുടെ 25 മുദ്രകളിലൊന്ന്. വയറിനെ നിശ്വാസാനന്തരം പിന്നോട്ടു വലിച്ചാൽ അവിടെ ഒരു തടാകാകൃതി ഉണ്ടാകുമല്ലൊ. വയറിനെ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും തള്ളുന്ന ഈ ക്രിയ മലബന്ധോച്ചാടനം നടത്തുന്നതായിരിക്കും. ഉദരരോഗങ്ങൾ നശിപ്പിക്കും.

താഡാസനം

ഉപ്പൂററികളും പെരുവിരലുകളും ചേർത്തു നടുവുനിവർത്തി നിൽക്കുക. കാലുകളിൽ ഒന്നിൽ ഭാരം കൂടുതൽഉണ്ടാകരുത്. വയർ അൽപമായി ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചും നെഞ്ചു അൽപ്പം മുന്നോട്ടുതള്ളിയുംമുന്നോട്ടുനോക്കിയാണു നിൽക്കേണ്ടത്.

താനം

നീട്ടൽ. ഉഡ്ഡിയാനിബന്ധത്താൽ വയറിനെ ഉള്ളിലേക്കുവലിച്ചുനീട്ടുന്നുണ്ടു്. പശ്ചിമതാനാസനത്തിൽ നട്ടെല്ലുനല്ലവണ്ണം നീണ്ടുവരത്തക്കവിധം, കാൽപ്പെരുവിരലുകളെ പിടിച്ചു കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കാതെ നീട്ടി നെററി കാൽമുട്ടുകളിലും കൈമുട്ടുകൾ തറയിലും ഉറപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ക്ഷയരോഗം വരാതിരിക്കാനും വന്നവർക്കു അതു തീരാനും ഈ പശ്ചിമതാനം പ്രയോജകീഭവിക്കുന്നതായിരിക്കും.

താപം

ഉത്ക്കണ്ഠ. ഏതൊരുകാര്യത്തിലും അഗാധമായി പ്രവേശിക്കുന്നതു ദുഃഖകാരണമായി ഭവിച്ചേക്കാം. യോഗികൾ അതുകൂടാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവരാകുന്നു. സമാധിഒഴികെ മറെറാന്നിനോടും ബന്ധപ്പെടാതെ അവർ മനസ്സിനെ സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാകും.

താപത്രയം

1) ആദ്ധ്യാത്മിക ദുഃഖം ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ദുഃഖം ആണിതു്.

2) ആധിഭൗതികദുഃഖം. ജന്തുക്കളിലും അന്യമനുഷ്യരിലും നിന്നുണ്ടാകുന്നപീഡ.

3) ആധിദൈവികം. ശീതോഷ്ണവാതവർഷാശനിപാതാദികളാൽ ഉളവാകുന്നദുഃഖം. താപത്രയാതീതൻമാരാണ് യോഗികൾ.

താമസത്യാഗം

താമസരൂപത്തിലുള്ളത്യാഗം. നിയതമായ കാമം കർമ്മത്തിൻെറ ത്യാഗം.

താമിസ്രം

ക്ളേശദ്വേഷാവസ്ഥ.

താരക

പ്രതിബന്ധങ്ങളെ ജയിക്കുന്നതു്. ഇതൊരുതരം സംയമംആകുന്നു. യോഗിക്കു ഈ അഭ്യാസനം അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

താരകം

താരകബ്രഹ്മം. സംസാരസാഗരത്തെ തരണംചെയ്യാനുപകരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മജ്ഞാനം.

താരകബ്രഹ്മം

സംസാരസാഗരത്തിനെ തരണം ചെയ്യിക്കുന്നതു ബ്രഹ്മചിന്ത മാത്രമാണല്ലൊ. മററു സകലചിന്താവികാരങ്ങളിൽനിന്നു മുക്തിവരുത്തുന്നതു്.

താരകമന്ത്രങ്ങൾ

സംസാരസാഗരത്തെ തരണംചെയ്യിക്കുന്നമന്ത്രങ്ങൾ, ഇവ അനവധി ഉണ്ടു്. അവയിൽ ചിലതു്:

1) ഓം.
2) ഓംനമശ്ശിവായ (പഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രം.)
3) ഓം നമോനാരായണായ (അഷ്ടാക്ഷരി)
4) ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ(ദ്വാദശാക്ഷരി)
5) ശിവോഹം. സ്വാമിവിവേകാനന്ദനു് ഏററവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട മന്ത്രം.
6) ശിവായനമ:
7) നാരായണായനമ:

താര

നേത്രാന്തരപടലം. പൂർവതാരകയോഗത്തിനു സേവനംനടത്തുന്ന ഇതു് യോഗിയ്ക്കുമാത്രമേ ദർശനീയമാകുന്നുള്ളൂ.

താമസതപസ്സ്

മൂഢവിശ്വാസമോ, പീഡയോ കൊണ്ടു ശത്രുനാശാർത്ഥം ചെയ്യപ്പെടുന്ന തപസ്സ്.

നാരദൻ

നാരത്തെ ധർമ്മശാസ്ത്രത്തെ ദാനം ചെയ്യുന്നവൻ

താമസാഹാരം

പാകംചെയ്തു് ഏഴെട്ടുനാഴിക കഴിഞ്ഞതും, രസംപോയതും,ദുർഗന്ധമുള്ളതും, തലേനാരംപാകം ചെയ്തതും, ഉച്ശിഷ്ടവും അശുദ്ധവും ആയ ആഹാരം ആണു് തമോഗുണികൾക്കു പ്രിയം. രാജസവും താമസവും ആയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നആൾ യോഗി ആയിഭവിക്കുന്നതേയല്ല.

താലു

അണ്ണാക്കു്—തേജസ്സിൻെറ സ്ഥാനം. ഇവിടെ കഫം കെട്ടിനിന്നുശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനായി കപാലഭാതിയുടെ അഭ്യസനം പ്രയോജകീഭവിക്കും. കഫശല്യമില്ലാത്തവർക്കും കപാലഭാതി ആരോഗ്യസന്ദായകമായിട്ടേ ഭവിക്കുകയുള്ളൂ.

താലുമൂലം

അണ്ണാക്കിൽ താഴെയുള്ള ഭാഗം. ഇവിടം എപ്പോഴും ശുദ്ധമാക്കി കഫബഹിഷ്കരണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭാഗവതർമാരുടെ സ്വരം നന്നായിരിക്കാൻ ഇതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. സകലരുടേയും ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കാനും ദൈനന്ദിനകഫ ബഹിഷ്കരണം ആത്യാവശ്യംതന്നെ.

തിത്തിഭാസനം

തിത്തിഭം=ഇന്ദ്രഗോപകീടം. ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് ഉടൽ ഉയർത്തുക. കാലുകൾ ഭുജങ്ങളിൻമേൽക്കൂടി ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടുക. അപ്പോൾ ഇന്ദ്രഗോപത്തിൻെറ ഏതാണ്ടൊരു ആകൃതിയുണ്ടാകും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകാലുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ശക്തി വർദ്ധിക്കും.

തിര്യക്

മൃഗജീവിതം. ഇതുകൂടാതെ മനുഷ്യജീവിതം, നരകജീവിതം, ദേവജീവിതം, എന്നിവയും അനുഭവത്തിൽ മനുഷ്യർക്കു് ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്.

തീവ്രവ്രതം

കഠിനമായവ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ യോഗശത്രുക്കളാകുന്നു ഉദാ:—കൃച്ഛ്ര ചാന്ദ്രായണവ്രതം. പ്രദോഷവ്രതം ഏകാദശിവ്രതം ഷഷ്ടിവൃതം ഇത്യാദിയൊന്നുംതന്നെ യോഗാഭ്യാസത്തിനു യോജിച്ചതല്ല. ഇവ ഭക്തി മാർഗ്ഗാനുഷ്ഠാനങ്ങളാകുന്നു.

തീവ്രസംവേഗൻ

കഠിനതരമായി യോഗാഭ്യാസം ചെയ്തു അതിവേഗം പ്രയോജനം സമ്പാദിക്കുന്നയോഗി.

തുന്ദം

അടിവയറിൽ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ഒരു അദൃശ്യലോലവസ്തു. ഇതിനെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും കറക്കിയും, മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും തള്ളിയും നൗളിക്രിയ അഭ്യസിച്ചാൽ മലബന്ധംശമിക്കും.

തുരി

യോഗി വലതുചെവിയിൽ മാത്രമായികേൾക്കുന്ന നാദവിശേഷം. ഭ്രാമരികുംഭകാഭ്യാസത്താൽ ലഭിക്കുന്നനാദമാണിതു്.

തുരീയം

ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്ത്യവസ്ഥാത്രയത്തിനുശേഷമുള്ള അവസ്ഥ.

തുരീയഗം

ഏഴാമത്തേതും ഒടുവിലത്തേതുമായ ഭൂമി. ജീവൻമുക്തിലഭിക്കുന്ന ഒടുവിലത്തെ അവസ്ഥ. ബ്രഹ്മവിദ്വരിഷ്ഠനായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന ഈ യോഗി ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കാൻ കാലതാമസം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഇതുതന്നെയാണു ഗൂഢസുപ്തി

തുരീയചൈതന്യം

ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്ത്യവസ്ഥകൾക്കു അതീതമായി നാലാമതായഅവസ്ഥ. ഇതു ബോധാതീതവും ആനന്ദപ്രദവും ആയുള്ളതാകുന്നു. ബ്രഹ്മാനന്ദമാത്രൻ.

തുരീയപദം

സമാധിപദം. ജാഗ്രൽ, സ്വപ്ന, സുഷുപ്തി, തുരീയാവസ്ഥകളിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടിലും ബോധമുണ്ടായിരിക്കും. അടുത്ത രണ്ടുപദങ്ങളിൽ ബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

തുരീയാതീതൻ

ജാഗ്രത്, സുപ്നം സുഷുപ്തി, തുര്യം, തുരീയാതീതം എന്നിങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥകളിൽ അഞ്ചാമത്തേതു്. ബ്രഹ്മാനന്ദമയൻ. ജീവൻമുക്ത്യവസ്ഥിതൻ.

തുരീയാശ്രമം

മഹാസന്യാസജീവിതം. ബോ

ധാതീതാവസ്ഥയിൽ ഈ യോഗി അനവധി ദിവസങ്ങൾ ഇരുന്നു പോകും. തുരിയാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേർന്നയോഗി ഒരിക്കലും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവരുന്നതല്ല.

തുഷ്ടി

എത്ര നിസ്സാരമായതു ലഭിച്ചാലും അതിൽ തൃപ്തി തോന്നുന്ന ഭാവം. പ്രത്യയസർഗ്ഗത്തിന്റെ ഭാവമായതൃപ്തി.

തേജസ്സ്

തേജോദ്ധ്യാനത്തിൽ യോഗി പ്രകാശം മാത്രം ദർശിച്ചു താൻ പ്രകാശസ്വരൂപൻ ആണെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

തേജോദ്ധ്യാനം

ബ്രഹ്മത്തെ തേജസ്സായി സങ്കൽപ്പിച്ചു ധ്യാനിച്ചാൽ ആത്മദ്ധ്യാന നിരതനായിഭവിക്കും. യോഗി മൂലാധാര ചക്രത്തിൽ ദർശിക്കുന്നതേജസ്സിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ദർശിച്ചു അതിൽ ധ്യാനനിരതനായിഭവിക്കും. ഈ തേജസ്സ് ഓംകാരസമുദ്ഭൂതമാണുതാനും

തൈതിലം

നാഡികളിലെ ജീവനാണ് പ്രാണൻ. പ്രാണനെ ദൈവമായും പരിഗണിക്കാം. തൈതിലം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ദൈവം എന്നാകുന്നു. ഓരോനാഡിയിലും സന്ധിയിലും പ്രാണനെ മണിക്കൂറുകൾ നിലനിറുത്തി ധാരണാഭ്യാസം നടത്തിയതിനുശേഷമാണു ഒരാൾ രാജയോഗി ആയിത്തീരുക.

തൈജസൻ

രജോഗുണ പ്രധാനനായ ആൾ പ്രവിവക്തഭുക് ആണ്. വിശ്വൻ തൈജസൻ, പ്രാജ്ഞൻ എന്നീമൂന്നുപുരുഷൻമാരിൽ മദ്ധ്യസ്ഥിതൻ. രജോഗുണപ്രധാനമായ ജീവാത്മ തേജസ്സ്. യോഗിമാർ ഈ തേജസ്സിനെ ധ്യാനിച്ചു് ബ്രഹ്മാനന്ദം അനുഭവിക്കാറുണ്ടു്.

ത്യക്തസർവപരിഗ്രഹൻ

എല്ലാഉടമസ്ഥതയും വിട്ടവൻ. യാതൊന്നും സ്വീകരിക്കാത്തവൻ.

ത്യാഗം

വൈരാഗ്യം. വേഗത്തിൽ മോക്ഷം സിദ്ധിക്കുന്നതിനു അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട യോഗാംഗ പഞ്ചദശകത്തിൽ ഒന്നു്.

ത്രയംഗമുഖോത്താനാസനം

ചക്രാസനംപോലെ പിന്നോട്ടു വളഞ്ഞു കൈകൾ കാലുകളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി നീട്ടി ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽഉറപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനേയും ഉദരപേശികളേയും ശക്തമാക്കുന്നു. നെഞ്ചിനും തോളെല്ലുകൾക്കും വിസ്താരംവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ത്രാടകം

ഒന്നിനെ ഇമവെട്ടാതെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കുക. ആദ്യകാലത്തു് വേഗംകണ്ണുനീർപുറപ്പെട്ടേക്കും. 15 മിനിട്ടുവരെ ഇപ്രകാരം നോക്കിശീലിച്ചാൽ നയനരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയില്ല. ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കയും ചെയ്യും. ഒന്നിനേയും ദർശിക്കാതെ ശ്രീ രമണമഹർഷി അനേകം മണി

ക്കൂർ സമയം മുന്നോട്ടുനോക്കി ഇമ വെട്ടാതെ ഇരിക്കുമായിരുന്നു. ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയുടെ ലക്ഷണമാണതു്.

തണുത്തപച്ചവെള്ളത്തിലോ പശുവിൻപാലിലൊ ഇപ്രകാരം ഇമവെട്ടാതെ നോക്കിയിരിക്കാം. മലർന്നു കിടന്നു രാത്രി ചന്ദ്രനെ നോക്കിയും ത്രാടകം അഭ്യസിക്കാം.

ത്രികാലജ്ഞാനി

ആത്മജ്ഞാനി. അടുത്തുള്ള പലരുടേയും ഭൂതഭാവി വർത്തമാന കാലാനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചു ബോധമുള്ള യോഗി. അന്യരാജ്യങ്ങളിലുള്ള ഒററ ആളിനെക്കുറിച്ചുപോലും ഈ ത്രികാലജ്ഞാനി അറിഞ്ഞെന്നുവരുന്നതല്ല. ചില വ്യക്തികളുടെ ഭൂത ഭാവി വർത്തമാനകാലങ്ങളെക്കുറിച്ചു മത്രമേ ത്രികാലജ്ഞാനി അറിഞ്ഞെന്നുവരികയുള്ളൂ.

ത്രികൂടം

തലയിലെ ഒൻപതുനാഡികളിലൊന്നു്. രാജയോഗസമാധിലഭിക്കുന്നതിലേക്കു് ഈ നാഡികളിലെ പ്രാണസഞ്ചാരം നിറുത്തേണ്ടതുണ്ടു്.

ത്രിഗുണങ്ങൾ

സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങൾ മൂന്നു്. വിരാട്, ഹിരണ്യഗർഭൻ, അന്തര്യാമി എന്നീ മൂന്നു പുരുഷാവസ്ഥകളിൽ ലയിച്ചു് പ്രത്യഗാത്മനായി ബ്രഹ്മമായി ഭവിക്കുന്നയോഗികളും ഉണ്ടു്.

ത്രിഗുണാതീതൻ

സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങൾക്കു് അതീതനായ മഹായോഗി.

ത്രിദശൻ

മഹേന്ദ്ര ലോകനിവാസികളായ ഒരുകൂട്ടം ദേവൻമാർ.

ത്രിദോഷങ്ങൾ

വാതം പിത്തം കഫം എന്നിവയുടെ സാമ്യാവസ്ഥ ആരോഗ്യവും, ഒന്നിൻെറ നിലതെററിയാൽ രോഗവും ആയിരിക്കും അനുഭവം. യോഗികളല്ലാത്തവർക്കെല്ലാം ത്രിദോഷങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും അസാമ്യാവസ്ഥയിലായിരിക്കും. 99 ശതമാനം ജനങ്ങളുടെയും അവസ്ഥ ഇതാകുന്നു. രാജയോഗിയെ മാത്രമേ ത്രിദോഷങ്ങൾ ബാധിക്കാതുള്ളു.

ത്രിധാതു

വിശ്വൻ, തൈജസൻ, പ്രാജ്ഞൻ എന്നീ മൂന്നു ആത്മ ഭേദങ്ങളുടെ സമാഹാരം—ബ്രഹ്മൻ.

ത്രിധാമം

ബ്രഹ്മൻ. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ വിശ്വനിലും, സ്വപ്നാവസ്ഥയിൽ തൈജസനിലും, സുഷുപ്തിയിൽ പ്രാജ്ഞനിലും ആണു് ബ്രഹ്മം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായിപറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്.

ത്രിപഥം

കപാലകുഹരം. നാക്കിനെ കപാലകുഹരത്തിൽ അടച്ചാണു് ഖേചരിമുദ്ര അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്.

ഇഡാപിംഗലാസുഷുമ്നകളുടെ സംഗമസ്ഥാനമായ ഭ്രൂമദ്ധ്യം.

ത്രിപുടി

ജ്ഞാനവും ജ്ഞേയവും ജ്ഞാ

താവും എന്നീ മൂന്നും ഒന്നായ അനുഭവം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ത്രിപുടി നശിക്കും. ഇതാണു ആനന്ദം. മോക്ഷവും ഇതുതന്നെ. "ത്രിപുടിമുടിഞ്ഞ" യോഗി പരമോന്നതയോഗി ആകുന്നു.

ത്രിപുരാഭൈരവി

സുഷുമ്നാനാഡി, കുണ്ഡലിനി, കുണ്ഡലിനിയിലെ ബീജം ഇവ മൂന്നും ചേർന്നതു്. ഇവ സർവദാ പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഗുദത്തിനും ലിംഗത്തിനും മദ്ധ്യേയുള്ള സേതു ലിംഗത്തിനെ സ്വയംഭൂലിംഗം എന്നും പറയാറുണ്ടു്. ഇവിടെയാണു ത്രിപുരാ ഭൈരവി വസിക്കുന്നതു്.

ത്രിവേണീസംഗമം

ഗംഗായമുനാ സരസ്വതീ നദികളുടെ സംഗമസ്ഥാനം സുപ്രസിദ്ധമാകുന്നു. യോഗശാസ്ത്രത്തിലാകട്ടെ ഇഡാപിംഗലാ സുഷുമ്നകളുടെ സംഗമസ്ഥാനമായഭ്രൂമദ്ധ്യത്തെകുറിക്കുന്നതാണിതു്. ത്രിവേണിയിൽ സ്നാനം ചെയ്യാൻ ലൗകികരും, ത്രിവേണിയാകുന്ന ത്രിപുടിയിൽലയിക്കാൻ യോഗികളും തൽപരരാകുന്നു.

ത്രിശംഖം

നട്ടെല്ലിലെ നവദ്വാരങ്ങളിൽ ഒന്നു്. കുണ്ഡലിനിയോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടുമാത്രം ഇതിനെ അടയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു.

ത്രൈഗുണ്യവിഷയങ്ങൾ

സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ.

ത്രൈവിദ്യൻ

ഋക്, യജുസ്സ്, സാമം, എന്നീ മൂന്നു വേദം പഠിച്ചവൻ.

ത്വക്

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, മാലിന്യബഹിഷ്കരണം എന്നിവ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണു് ഈ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിലൊന്നിന്റെ ജോലി.

ദണ്ഡധൗതി

വാഴത്തടയോ, മൃദുവായ ഉരുണ്ട ഒരു തടിക്കഷണമോ, (കിടേശ്) ഒരുവടിയോ തൊണ്ടയിൽക്കൂടി മന്ദം മന്ദം താഴോട്ട് കുത്തുയിറക്കുക. കഫം ബഹിഷ്കൃതമാകും. മാത്രമല്ല ഹൃദ്രോഗശമനത്തിനും കാരണമാകും.

ദത്താത്രേയൻ

സച്ചിദാനന്ദന്റെ മൂന്നുനാമങ്ങളിലൊന്നു്. ആത്മാ, പരബ്രഹ്മം എന്നിവയാണ് മററു രണ്ടു നാമങ്ങൾ.

ദണ്ഡാസനം

കാലുകൾ നീട്ടി ചേർത്തിരിക്കുക. ഉള്ളം കൈകൾ പൃഷ്ഠഭാഗത്തിനു ഇരുവശങ്ങളിലായി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കും. ഉടൽ നിവർത്തി മുന്നോട്ടു നോക്കി ഇരിക്കണം.

ദന്തധൗതി

ദേഹശുദ്ധീകരണം നടത്തുന്ന ധൗതി ക്രിയകളിൽ ഒന്നു്. (1) ദന്തമൂലധൗതി (2) ജിഹ്വാ മൂലധൗതി (3) ദക്ഷിണകർണ്ണമൂലധൗതി (4) വാമകർണ്ണ മൂലധൗതി (5) കപാലരന്ധ്രധൗതി ഈ അഞ്ചെണ്ണമാ

ണ് ശരീര ശുദ്ധിവരുത്തുന്ന പഞ്ചധൗതികൾ. കഫം, പിത്തം, പഴുപ്പ് എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്ന പഞ്ചധൗതി ക്രിയകൾ എന്നെന്നും നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ദന്തമൂലധൗതി

കരുവേലം പട്ടയുടെ പൊടിയോ പുകയറയോ, മണ്ണോകൊണ്ടു ദിനം പ്രതി 2 നേരം ദന്തശുദ്ധി ചെയ്യുക. പഴുത്ത മാവിലയോ മാവിലപ്പൊടിയോ ആകാം. ഇങ്ങനെ ദന്തമൂലഭാഗങ്ങളെ (ഊനു്) ശുദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ആരോഗ്യത്തിനു ആവശ്യമാകുന്നു.

ദർദുരീസിദ്ധി

മൂലാധാരത്തിൽ പ്രാണനിവേശം ചെയ്തു ധ്യാനിച്ചാൽ തവളച്ചാട്ടം ഉണ്ടാകും. അതായത്, യോഗാസനത്തിൽഇരിക്കുന്നയോഗിമുന്നോട്ടും പൊക്കത്തിലും ചാടുന്നതായിരിക്കും. ജഠരാഗ്നി വർദ്ധന, ആരോഗ്യം ശക്തി എന്നിവയുടെ വർദ്ധന,എന്നിവ സർവജ്ഞത്വംസിദ്ധിക്കും. ഭൂതഭാവികൾ സകാരണം വെളിവായിതോന്നും. മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാകും. വാർദ്ധക്യമരണങ്ങളെ ജയിക്കും. സ്വയം ഭൂലിംഗ സ്ഥാനമായി മൂലാധാര പത്മത്തെ ധ്യാനിച്ചാൽ യോഗിയുടെ സകല പാപങ്ങളും നശിച്ചുപോകുന്നതാണ്. നിരന്തരധ്യാനത്താൽ ഇഷ്ടദേവത പ്രത്യക്ഷമാകും. സർവതരംശക്തികളും സിദ്ധിക്കും.

ദർദുരി

തവളച്ചാട്ടം. പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൽ യോഗികൾക്കു ഇപ്രകാരം ഒരനുഭവം ഉണ്ടായേക്കും. ക്രമേണ ശരീരത്തെഉയർത്താനും പറത്താനും സഹായിക്കുന്ന പ്രാരംഭക്രിയയാണിതു്. ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ പത്മാസനസ്ഥനായിരുന്നു മന്ദംമന്ദം ശരീരത്തെ ഉയർത്തുമായിരുന്നു. ചില യോഗാഭ്യാസികൾ അപ്രതീക്ഷിതമായി ശരീരത്തെ ഉയർത്തിയതിനാൽ മുറിയുടെ മേൽത്തട്ടിൽ തലയടിച്ചു താഴെ വീണുപോയിട്ടുണ്ടു്. പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കേണ്ടതു ഗുരുസന്നിധിയിൽ വേണ്ടുന്നതാണു് എന്നു പറയുന്നതിൻെറ ഒരു കാരണം ഇതാകുന്നു.

ദർപ്പം

അഹംകാരം. താനും ബ്രഹ്മവും ഒന്നാണെന്നുള്ള വിചാരം. അഹംബ്രഹ്മാസ്മിതത്വം. സകലരും സകലതും താൻമാത്രമാണെന്നുള്ള ബോദ്ധ്യംവന്നാലുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദം അപരിമേയമത്രേ; താൻമാത്രം ബുദ്ധിമാനെന്ന ദുരഹംകാരഭാവമാകുന്ന ദർപ്പം അധഃപതനത്തിലേക്കു ഏവരേയും നയിക്കും.

ദർഭാസനം

യോഗികൾ യോഗാഭ്യസനത്തിനു ദർഭപ്പുല്ലു ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. അതിൻമേൽ ഒരു തുണി വിരിച്ചു ഇരുന്നിട്ടാണു് പലരും യോഗാഭ്യസനം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നതു്. ദർഭപ്പുല്ലു് ആകുന്ന ആസനമാണിതു്.

ദംഭാഹങ്കാരസംയുക്തൻ

ദംഭാഹങ്കാരങ്ങളോടു കൂടിയവൻ.

ദയ

ദശനിയമങ്ങളിലൊന്നു്. മററു

ളളവരും സ്വാത്മാവും ഒന്നാണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതാണ്് ദയ.

ദശപ്രത്യയം

അഹംബ്രഹ്മാസ്മിഭാവം.

ദർശനം

സംയമാഭ്യാസത്താൽ യോഗാഭ്യാസിക്കു് ശിരോദേശത്തു് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകാശം, ദ്രഷ്ടാവിനും ദൃഷ്ടിക്കും ദൃശ്യത്തിനും വ്യത്യാസം കൂടാതുള്ള ജ്ഞാനമയീദൃഷ്ടി. (2) അമനസ്കയോഗം, ഉത്തരതാരകയോഗം, ശാംഭവീമുദ്ര എന്നിവയിലെ ദർശനരഹിതാവസ്ഥയുടെ ദർശനം.

ദശാദി

ബോധാവസ്ഥയുടെ പല ഭാവങ്ങൾ.

ദശാഭാവം

മാന്നുപോകൽ.

ദഹനി

പഞ്ചധാരണകളിൽ ഒന്നു്. അഗ്നിയെപ്പോലെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതു്. ഇതാണു് വൈശ്വാനരീധാരണ.

ദഹര

ശരീരാന്തർഭാഗത്തു കാൺമാൻകഴിയാത്ത സൂക്ഷ്മമായ പൊട്ടു്. ഈ പൊട്ടിൻമേൽ ധ്യാനിച്ചു ചില യോഗാഭ്യാസികൾ സമാധിസ്ഥരാകാറുണ്ടു്. പൊട്ടിൻമേലുള്ള ധ്യാനം ഏകാഗ്രതയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ദഹരപുണ്ഡരീകം

നെഞ്ചിന്റെ താഴെ അററത്തുള്ള അനാഹതചക്രസ്ഥാനം. രക്തോല്പലാഭാസം.

ദഹരവിദ്യ

ഷോഡശവിദ്യകളിൽ 2—ാമത്തേതു്. ചിദംബരത്തിനെ ഖണ്ഡജ്യോതിർദർശനത്തിൽ നിറുത്തുക. ഖണ്ഡാത്മ ദർശനമാകയാൽ ക്രമമുക്തിസിദ്ധിക്കും.

ദക്ഷിണനൗളി

നൗളിയിൽ വയറിന്റെ വലതുവശംമാത്രം ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുക. ശ്വാസംമുട്ടുന്നതുവരെ ഇപ്രകാരം നിന്നിട്ടു് നിവർന്നു് ശ്വാസംവിടുക. ഉദരരോഗവിനാശവും ദഹനക്രിയാ വർദ്ധനയും ഉണ്ടാകും.

ദക്ഷിണാംഗഭസ്ത്രിക

ഒരു സെക്കണ്ടിൽ രണ്ടുവീതം വലതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി പൂരകംനടത്തുക. തുടർന്നു ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിലും നടത്തണം. ഇങ്ങനെ അഞ്ചുമിന്നിട്ടുസമയത്തെ ശ്വസനക്രിയ. ദക്ഷിണാംഗം ശരീരത്തിന്റെ വലതുവശംആകുന്നു.

ദക്ഷിണാംഗമഹാബന്ധം

വലത്തേഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തും ഇടതുപാദം വലത്തേതുടമേലും വച്ചിട്ടു നിവർന്നു മുന്നോട്ടു നോക്കിയുള്ള ഇരിപ്പു്. ഇങ്ങനെയിരുന്നും പ്രാണായാമം ചെയ്യാം. യോനിസ്ഥാനസമ്മർദം ബ്രഹ്മചര്യത്തിൽ നിഷ്ഠവർദ്ധിപ്പിക്കും.

ദക്ഷിണാംഗമഹാമുദ്ര

വലതുകാൽമടക്കി ഉപ്പൂററികൊ

ണ്ടു യോനിസ്ഥാനത്തെ അമർത്തണം. നീട്ടിയഇടതുകാലിലെ പെരുവിരലിനെ പിടിച്ചു ശ്വസനക്രിയ നടത്തണം. വാമദക്ഷിണാംഗമഹാമുദ്രകളുടെ അഭ്യസനം ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിപ്പിച്ചു് ആരോഗ്യം നിലനിർത്തും. ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, അർശസ്സ്, മഹോദരം, വായുകോപം എന്നിവ ശമിക്കും.

ദക്ഷിണാഗ്നി

ഗാർഹപത്യയജ്ഞത്തിനു തെക്കുവശത്തു് ഒരു കുഴിയിൽ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഗ്നി. ഈ അഗ്നി ഓംകാരത്തിലെ ഉകാരത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.

ദക്ഷിണായനം 1

കറുത്തപക്ഷം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മരിക്കുന്ന യോഗിയ്ക്കു പുനർജൻമമുണ്ടാകും മദ്ധ്യരേഖയ്ക്കു വടക്കുള്ള ഉത്തരായണത്തിൽ സൂര്യൻ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ മരിക്കുന്ന യോഗി പിന്നീടു ജനിക്കുന്നതല്ല. യോഗാഭ്യാസഘട്ടത്തിൽവലതുവശത്തെ ആന്തരീകനാഡീസമൂഹത്തിനു ചലനംഉണ്ടായേക്കും. ഇടതുവശത്തു നിന്നു ചലനം വലതുവശത്തേക്കു വ്യാപിക്കുമ്പോൾ ആ ചലനസമൂഹത്തെ ദക്ഷിണായനം എന്നു പറഞ്ഞുപോരുന്നു.

ദക്ഷിണായനം 2

യോഗാഭ്യാസത്തിലുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവൈകാരികാവസ്ഥ. ഇടതുവശത്തു യോഗിക്കു നട്ടെല്ലിലുണ്ടാകുന്നവികാരം വലതുവശത്തുവരും. വലത്തേതിലേതു ഇടത്തേതിലേക്കുംവരാം.

ദിനരാത്രിഭേദം

പകലെന്നും രാത്രിയെന്നുമുള്ള ഭേദം നമ്മൾക്കാണുള്ളതു്. യോഗികൾക്കാകട്ടെ സദാപ്രകാശംതന്നെ. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ ചെറുപ്പത്തിലേതന്നെ ഉറങ്ങുമ്പോൾ പ്രകാശദർശനമാണു അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നതു്. സാധാരണർ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഇരുട്ടാണല്ലൊതോന്നുക.

ദിവ്യത്വം

ബാഹ്യാവയവങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഒരുതരംചലനം. സംയമാഭ്യാസംകൊണ്ടുമാത്രം ലഭിക്കുന്നതാണിതു്. ദൂരശബ്ദശ്രവണം ദൂരദർശനം ആദിയായവയുടെ സമാഹാരം. സമാധിക്കുമുമ്പേ ഏതൊരു യോഗിയിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നസംയമശക്തി പ്രകടനമാകുന്നു ഇതു്.

ദിശാനവലോകനം

കണ്ണുതുറന്നിരുന്നാലും ദിക്കുകളെ കാണാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ബ്രഹ്മ മദ്ധ്യാനനിരതനുള്ള അവസ്ഥയാണിതു്.

ദീർഘസൂക്ഷ്മ

പ്രാണായാമഘട്ടത്തിൽ ശരീരം മെലിഞ്ഞു സൂക്ഷ്മതമവായി ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിക്കും. ഒട്ടേറെക്കാലം അതു നടക്കുകയും ചെയ്യും.

ദീർഘായുസ്സ്

135–140 റാത്തൽവരെ മാത്രമേ ഒരാളിനു തൂക്കംവേണ്ടതുള്ളൂ. ഇതിൽ കൂടുതലുള്ളവർ എളുപ്പം രോഗാധീനരാകും. വർഷന്തോറും തൂക്കം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

ദിനംപ്രതി 18 മണിക്കൂർ കൊച്ചു കൊച്ചുജോലികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ പ്രായേണ ദീർഘായുഷ്മാൻമാരായിരിക്കും. 15 മിനിട്ടു ലഘുവായ കായികവ്യായാമം, 6 മൈൽനടക്ക രാവിലേ നാലരമണിക്കു എഴുന്നേൽക്കൽ, അതിരാവിലെയും വൈകുന്നേരത്തും പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളി എന്നിവ ആയുർവർദ്ധകമായിഭവിക്കും. സന്തോഷിച്ചു മത്തപ്രമത്തനാകാതെയും ദുഃഖിച്ചു വിവശനാകാതെയും മനസ്സിനെ സമനിലയ്ക്കു സൂക്ഷിക്കുന്നവർക്കു ആയുസ്സു് നീളുന്നതാണു്. ഇവയോടൊപ്പം ബ്രഹ്മചര്യം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. രാജയോഗികൾക്കു് ദീർഘായുസ്സ് ഉണ്ടായിരിക്കും. അവർ ഇഷ്ടമുള്ള കാലമത്രയും ജീവിച്ചിരുന്നിട്ടു് ഇഷ്ടാനുസരണം സ്വച്ഛന്ദമൃത്യു വരിക്കുന്നവരാകുന്നു. മനുഷ്യായുസ്സ് 120 വർഷം ആണെന്നു പറയാറുണ്ടെങ്കിലും 90 ശതമാനംപേരും 60 വയസ്സാകുന്നതോടെ മരിച്ചുപോകുന്നു. 120–നു മേൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന അത്യപൂർവംപേർ ഇല്ലാതില്ല. ശതായുസ്വികൾ കൂടുതലുള്ളതു് കരിങ്കടലിനു സമീപത്തുള്ള കാക്കസസ്പർവതസാനുക്കളിലാകുന്നു. കാരണം അജ്ഞാതംആണു്.

ദീപനം

ജഠരാഗ്നിവർദ്ധനം. യോഗാഭ്യാസകാലത്തു ഏവർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവമാണിതു്.

ദുഷ്കൃതം

പൂർവജന്മകൃത കർമ്മങ്ങളാൽ ഈ ജന്മത്തു് ഉണ്ടാകുന്ന കായിക വൈകല്യവും ദുരിതാനുഭവങ്ങളും.

ദുഷ്കൃതവിനാശനം

ദുഷ്കർമ്മങ്ങൾക്കു വിനാശംവരുത്തൽ.

ദുഃഖം

ജീവിതം ദുഃഖമയമാകുന്നു. അവിദ്യാപ്രവേശനം നിമിത്തം ജീവിതത്തെ സുഖമായി നാം കരുതിപ്പോരുന്നു. ആദ്ധ്യാത്മികം ആധിഭൗതികം ആധിദൈവികം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരം ദുഃഖങ്ങൾ നാം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാനസികമായ ദുഃഖം ആദ്ധ്യാത്മികവും, അന്യരിൽനിന്നു നേരിടുന്ന ദുഃഖം ആധിഭൗതികവും സ്വാഭാവികമായി നേരിടുന്ന ആപത്തുകളിൽനിന്നു് ഉണ്ടാകുന്നതു് ആധിദൈവികവും ആകുന്നു. ആത്മാഭിമാനവും ഈശ്വരാരാധനയും മാത്രമാണു് ആത്യന്തികദുഃഖനിവൃത്തിക്കു് ഉതകുന്നതു്.

ദുഃഖനിവൃത്തി

സുഖദുഃഖാദികളിൽ സമീകൃതമനോഭാവം പുലർത്തിയാൽ ദുഃഖനിവൃത്തിയുണ്ടാകും.

ദുഃഖവിഘാതം

ദുഃഖശമനം നിത്യമായി നിലനിൽക്കുന്നതിനു് ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനംതന്നെ വേണ്ടതുണ്ടു്.

ദുഃഖസംയോഗവിയോഗം

ദുഃഖബന്ധംവേർപെട്ടതു്. ഇതു യോഗാവസ്ഥയാകുന്നു.

ദുഃഖാനുശയി

ദുഃഖാനുഭവത്തിലെ ക്രോധമായ ദേഷം.

ദുരിതം

കഠിനത, ദുഃഖം, ദുരിതം ഇവയു ണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളൊന്നും യോ ഗാഭ്യാസികൾ ഭക്ഷിക്കാൻ പാടില്ല.

ദുരഹംകാരം

ഞാൻ വലിയവൻ മററുള്ളവരെ ല്ലാം നിസ്സാരൻമാർ എന്ന ഭാവ ന. ഇതു അധഃപതനത്തിലേക്കു ന യിക്കുന്നു. ഞാൻ വലിയവൻ മററു ള്ളവരും വലിയവർതന്നെ എന്ന അ ഹംകാരം ശ്രേഷ്ഠംതന്നെ.

ദുർവാസാസനം

കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് ഇടതുകാൽ തോളിൽവയ്ക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ മുൻവശത്തു വലതുകാലിന്റെ ഇ രുവശങ്ങളിലായി ഉറപ്പിക്കുക. ഈ നിലയിൽ എഴുന്നേററ് ഒററക്കാ ലിൽ നിൽക്കുക. അഞ്ജലീബ ന്ധംവേണ്ടതുണ്ടു്.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഹെർണിയ അസ്തമിക്കും. കാലു കൾക്കു ശക്തിവർദ്ധിക്കും.

ദൃക്സ്ഥിതി

ദൃഷ്ടിയെ അടയ്ക്കുകയോ തു റക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ഒരേനിലയ് ക്കുനിറുത്തുന്നതു്. ബ്രഹ്മാനന്ദ ലയനത്തിനു ഇതു നിദാനവും ല ക്ഷണവും ആയി ഭവിക്കുന്നു.

ദൃശ്യം

ചിത്തസ്ഥിതി അനുസരിച്ചു കാണുന്ന അവസ്ഥ.

ദൃഷ്ട

പരീക്ഷണനിരീക്ഷണ മനോ ഭാവം. മനസ്സും ബുദ്ധിയും ചേർന്നു് ഉള്ളിൽ ആത്മദർശനം നടത്തുന്ന ആൾ. അനുമാനവും ആ പ്തവചനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചാ ണു് ഈദർശനം സാധിക്കുക.

ദൃഷ്ടജൻമം

ഇപ്പോഴത്തെ ജൻമം. ഈ ജൻമ ത്തിൽ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളുടെ ഫ ലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുതീരാതെ മരി ക്കുന്നവർ അദൃഷ്ട ജൻമങ്ങളിൽ (ഭാവി) അവ അനുഭവിക്കുന്നതാ യിരിക്കും. ഇതു ഹിന്ദുക്കളുടെ യു ക്തിസഹമായ വിശ്വാസമാകു ന്നു.

ദൃഷ്ടാന്തം

ദൈവം അനുപമൻ ആകകൊണ്ടു് ദൈവത്തിന്റെ സർവാത്മവ്യാപക ശക്തികളെക്കുറിച്ചു് അനുമാനി ക്കാനേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. അതു കൊണ്ടു് ഉദാഹരണംകാണിച്ചു തെ ളിയിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല, ബ്ര ഹ്മംഅപ്രമേയവും അചിന്ത്യവും ആകുന്നു.

ദൃഷ്ടി

അന്തർദൃഷ്ടിയാണു് യോഗശ സ്ത്രപ്രസിദ്ധമായുള്ളതു്. അ തുതന്നെ അനുസന്ധാനം. ശാംഭ വിമുദ്രയിലെ നോട്ടം ബഹിർദൃ ഷ്ടിയും അന്തർലക്ഷ്യവും ആകു ന്നു. യോഗി കണ്ണുകൾതുറന്നിരു ന്നാൽ ബാഹ്യമായുള്ള യാതൊന്നും കാണുന്നതല്ല. ശ്രവണസ്പർശ സുഗന്ധങ്ങളൊന്നും അയാൾക്കു പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നില്ല.

ദൃഷ്ടിലയം

ദൃഷ്ടി എവിടെ ലയിക്കുന്നോ മനസ്സും അവിടെ ലയിക്കുന്നു. ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തോ നാസാഗ്രഭാഗത്തോ ദൃഷ്ടിലയിപ്പിച്ചു് യോഗികൾ ആത്മാനന്ദരായി ഭവിക്കാറുണ്ടു്.

ദേവദത്തൻ

ശരീരത്തിലെ ദശവായുക്കളിൽ ഒന്നു്. ശരീരത്തിൽ ഒരുവായുവേ ഉള്ളൂ എന്നുവരികിലും അതിനു അവയവന്തോറും പേരുമാററംനൽകി യോഗശാസ്ത്രജ്ഞൻമാർ വ്യവഹരിച്ചുപോരുന്നു. കോട്ടുവാഇടൽ ഉറക്കം എന്നിവ ദേവദത്തന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളാകുന്നു.

ദേവൻമാർ

മനുഷ്യരിൽനിന്നു് ഉപരിയായി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ, ദേവൻമാർ വേറെ ഏതോ ഉപരിലോകത്തു ജീവിക്കുന്നവരാണെന്നു ഒരു ധാരണനമ്മൾക്കൊക്കെയുണ്ടു്. മനുഷ്യരിൽ അമരത്വവും ദിവ്യത്വവും സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള അപൂർവംപേരെ ഇപ്പോഴും കണ്ടുകിട്ടാതിരുക്കുന്നില്ല. മഹോന്നതമാനുഷർതന്നെ ദേവൻമാർ.

ദേശം

ഏകാന്തതയുള്ള ദേശമാണു് (സ്ഥലം) യോഗികൾക്കു പ്രിയം. ശരീരത്തിലെ ഓരോഅവയവഭാഗവും ദേശംതന്നെ. അവിടങ്ങളിലെല്ലാം കുറെ സമയം പ്രാണനെ നിലനിറുത്തി ശീലിക്കുന്നവരാണു് യോഗികൾ. രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടിയും പ്രാണനെ ബഹിർഗമിപ്പിക്കാനും തടഞ്ഞുനിറുത്താനും അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ള രാജയോഗികൾ ആ പ്രാണശക്തികളെ മുഴുവനും കുണ്ഡലിനിയിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിട്ടാണു് സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി പ്രയാണംചെയ്യിച്ചു് സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതു്. ആയവസരത്തിലാണു് രാജയോഗി ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നതും. ഓരോ ശരീരാംശത്തിലും പ്രാണനെ നിറുത്തി ശീലിച്ചാൽ പ്രാണായാമം ''ദീർഘസൂക്ഷ്മ''ങ്ങളായി പരിണമിക്കും. അതായതു് പൂരകരേചകങ്ങൾ സാവധാനത്തിലും ശബ്ദരഹിതമായും നടക്കുന്നതായിരിക്കും. 16.64:32 മാത്രാക്രമത്തിലുള്ള പ്രാണായാമം നടത്തുന്നതിനു ശരീരത്തിലെ ദേശംതോറും പ്രാണനെ സഞ്ചരിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

ദേശബന്ധചിത്തം

ദേശംഎന്നതു് ശരീരത്തിന്റെ ഓരോഭാഗാംശം ആകുന്നു. ചിത്തത്തിനെ ഈ ഓരോഭാഗത്തിലുംബന്ധിച്ചു സ്ഥിരമായി യോഗികൾ നിറുത്താറുണ്ടു്. അനന്തരം ഒടുവിലായി കുണ്ഡലിനീ ശക്തിയിൽ നിറുത്തി അതിനെ ഉണർത്തുന്നു. അപ്പോൾ അനന്ദാനുഭൂതിയുണ്ടാകും. പ്രാണായാമാഭ്യാസികൾ ഇപ്രകാരം ദേശബന്ധചിത്തം നയിച്ചവരാകുന്നു.

ദേഹം

നവദ്വാരസമന്വിതമുള്ളതാണു മാനുഷശരീരം. കണ്ണു് 2, ചെവി 2, നാസാദ്വാരം 2, വായ് 1, മലദ്വാരം 1, മൂത്രദ്വാരം 1 ഇവയാണു് നവദ്വാരങ്ങൾ. ഇവയിൽക്കൂടിയെല്ലാം പുറത്തു് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന

വായുവിനെ ഉള്ളിൽ അടക്കംചെയ്തു മരണത്തെ ജയിച്ചു അമരനാവുകയാണു് യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ദേഹസാമ്യം

ചലനരഹിതമായി ദേഹത്തെ സൂക്ഷിക്കുന്ന യോഗികളുടെ പ്രവൃത്തി.

ദേഹാഗ്നി

98.6% ഡിഗ്രി ചൂടു് ഏവരുടേയും ശരീരത്തിലുണ്ടു്. വയറിലെ അഗ്നിശക്തി വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും വർദ്ധിക്കും. ദിവസവും രാവിലെ ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം 5 തവണയും അഗ്നിസാരക്രിയ നൂറുഎണ്ണവും അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളിനു ജഠരാഗ്നിവർദ്ധനയും മലശോധനാസുഗമത (3 മിനിട്ടിൽ മലശോധന)യും ആരോഗ്യവർദധനയും സംഭവിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ദേഹാന്തരപ്രാപ്തി

പുനർജൻമം.

ദേഹി

ആത്മാവു്. രാജയോഗിയ്ക്കു മാത്രമേ ഇഷ്ടാനുസരണം പ്രാണനെ (ദേഹി) ശരീരത്തിൽ അനായാസേന ഇഷ്ടമുള്ളകാലമത്രയും നിലനിറുത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ദൈവം

സർവജ്ഞനും സർവവ്യാപിയും സർവശക്തനും ആയ ഒരു മഹാശക്തി പ്രപഞ്ചത്തെസൃഷ്ടിച്ചു നിലനിറുത്തുന്നു — കാണുന്നതെല്ലാം നശിക്കുന്നതാണു്. അനന്തരവും നിലനിൽക്കുന്നതാണു് ഈ അദൃശ്യശക്തി. സർവത്തിലും വലുതായിരിക്കുന്നതിനാൽ ബ്രഹ്മം എന്ന അർത്ഥവത്തായപേരു് ദൈവത്തിനു സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇക്കാണുന്ന സകല ജീവജാലങ്ങളും ദൈവാംശമാകുന്നു. വിവേകശാലിയായ മനുഷ്യൻ മാത്രമേ അതറിയുന്നുള്ളു. അതിനാൽ അഹം ബ്രഹ്മാസ്മിഭാവനയിൽ ജീവിതംനയിക്കാൻ അവനുമാത്രം കഴിയുന്നു.

ദൈവപ്രാപ്തി

സാലോക്യം സാമീപ്യം സാരൂപ്യം സായൂജ്യം എന്നിങ്ങനെ നാലു് അവസ്ഥകൾ ദൈവപ്രാപ്തിയ്ക്കുണ്ടു്.

ദൈവീസമ്പത്തു്

26 എണ്ണമുണ്ടു്. അവ:—

1 അഭയം
2 സത്വസംശുദ്ധി
3 ജ്ഞാനയോഗവ്യവസ്ഥിതി
4 ദാനം
5 ദമം
6 യജ്ഞം
7 സ്വാദ്ധ്യായം
8 തപസ്സു്
9 ആർജവം
10 അഹിംസ
11 സത്യം
12 അക്രോധം
13 ത്യാഗം
14 ശാന്തി
15 അപൈശുനം (പരദൂഷണം ചെയ്യാതിരിക്കൽ)
16 ഭൂതദയ
17 ആശയില്ലായ്മ
18 മാർദ്ദവം

19 ലജ്ജ
20 അചാപലം
21 തേജസ്സു്
22 ക്ഷമ
23 ധൈര്യം
24 ശൗചം
25 അദ്രോഹം
26 ദുരഹംകാരമില്ലായ്മ

ഇവ മോക്ഷത്തിലേക്കു മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നു. ഇഹലോകത്തു് ഉത്തമജീവിതത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

ദോഷങ്ങൾ

വാത പിത്ത കഫങ്ങൾ. ഇവയിലൊന്നിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ കൊണ്ടു രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നു. ഏറ്റക്കുറച്ചിലുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പ്രാണായാമിക്കേ കഴിയുകയുള്ളു.

ദോഷസാമ്യം

ത്രിദോഷങ്ങൾ സമമായിരുന്നാൽ അരോഗമായി. ഇവയിൽ ഒന്നു് കോപിച്ചാൽമതി രോഗമായിത്തീരാൻ. അതാണുദോഷകോപം.

ദൗർമനസ്യം

മനസ്സിന്റെ ദുഷ്ടഭാവം. ഇതുള്ളവനു യോഗിയാകാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

ദ്യുതി

എന്നെന്നും പ്രകാശത്തോടുകൂടിയശരീരമാണു് രാജയോഗി സംരക്ഷിക്കുന്നതു്. രോഗാധീനമാകുമ്പോൾ ശരീരദ്യുതിയും നശിച്ചുപോകും. പ്രാണായാമംകൊണ്ടു് മാത്രമേ ശരീരദ്യുതി നിലനിൽക്കുകയുള്ളു. മനസ്സു ദ്യുതിയോടുകൂടി സ്ഥിതിചെയ്യാൻഭക്തി ജ്ഞാന രാജയോഗങ്ങളുടെ അഭ്യാസമാണുവേണ്ടതു്.

ദ്രവ്യതോസ്ഥിതം

സുസ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുന്ന ധർമ്മങ്ങൾ.

ദ്രവ്യയജ്ഞം

ദ്രവ്യം ദാനംചെയ്തുകൊണ്ടു നടത്തുന്ന ലോകസേവനം.

ദ്രാവിണി

പഞ്ചധാരണകളിലൊന്നു്. വാരുണീധാരണ എന്നും ഇതിനെ പറയാറുണ്ടു്.

ദ്വന്ദ്വം

ദ്വന്ദ്വഭാവരാഹിത്യമാണു് യോഗസനാഭ്യസനത്തിന്റെ സമുന്നതാവസ്ഥ. മൂന്നുമണിക്കൂർ ഒരു നിലയിൽ ചലനലേശംകൂടാതെ സ്ഥിതിചെയ്തു ആസനജയം സമ്പാദിച്ച യോഗി ദ്വന്ദ്വചിന്താരഹിതനായി ക്രമേണ ഭാവാന്തരപ്പെടും.

ദ്വന്ദ്വമോഹനിർമുക്തൻ

സുഖദുഃഖങ്ങളിൽനിന്നു നിശ്ശേഷം മുക്തനായിത്തീർന്നവൻ.

ദ്വന്ദ്വാതീതൻ

സുഖദുഃഖങ്ങൾ ലാഭാലാഭങ്ങൾ ഇത്യാദികളിൽ ഒരേമനോഭാവം പുലർത്തുന്നവൻ. ഇങ്ങനെയുള്ള ആൾ കർമ്മങ്ങൾചെയ്താലും ബന്ധമുണ്ടാകുന്നതല്ല.

ദ്വാദശാദിത്യൻമാർ

12 ആദിത്യൻമാർ. അവർ:—ഇന്ദ്രൻ, ധാതാ, പർജന്യൻ, ത്വഷ്ടാ,

പൂഷാ, ആര്യമാ, ഭഗൻ, വിവസ്വാൻ, വിഷ്ണു, അംശുമാൻ, വരുണൻ, മിത്രൻ.

ദ്വാദശാരചക്രം

നാഭീദേശം. പന്ത്രണ്ടു ആരക്കാലുകളുള്ള ഒരു നാഡീകേന്ദ്രമാണിതു്. യോഗമുദ്രയുടെ അഭ്യസനം കൊണ്ടു ദ്വാദശാരചക്രത്തിനെ സുസ്ഥിതിയിൽ നിലനിറുത്തി ആരോഗ്യസംരക്ഷണം സാധിക്കാം. ഏതൊരു രാജയോഗിയും ഇതു അഭ്യസിച്ചു സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്കും.

ദ്വിപാദകന്ധരാസനം

ഇരുന്നിട്ടു കാലുകരം അതതുവശത്തുകൂടി ഉയർത്തി തോളിൽവയ്ക്കുക. പാദങ്ങരം ഒന്നിനുമേൽ മററൊന്നായി സ്ഥിതിചെയ്യട്ടെ. ഉള്ളംകൈകരം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു് ഉടലിനെ ഉയർത്തണം.

പ്രയോജനങ്ങരം
കരളിനും ഹൃദയത്തിനും കൈകരംക്കും ശക്തിവർദ്ധിക്കും. ശ്വാസക്കുഴലുകരംക്കു വികാസം സംഭവിക്കും.

ദ്വിപാദകൗണ്ഡിന്യാസനം

വസിഷ്ഠവംശത്തിലെ കൗണ്ഡിന്യഗോത്ര സ്ഥാപകനാണു് കൗണ്ഡിന്യൻ. അദ്ദേഹം പ്രചരിപ്പിച്ചതായിരിക്കാം ഇതു്. സുപ്തവജ്രാസന സ്ഥനായതിനു ശേഷം ഉടൽഉയർത്തി തല തറയിൽ പതിച്ചു പിന്നോട്ടു നോക്കണം കൈമുട്ടുകരം തറയിൽ പതച്ചിട്ടു് അതതുവശത്തെ കാൽപ്പടങ്ങളെ താങ്ങണം. ഉള്ളംകാലുകരം മേൽപെട്ടു നോക്കിയിരിക്കട്ടെ.

പ്രയോജനങ്ങരം

ഉദരാവയവങ്ങളെ സുഖകരമാക്കിത്തീർക്കും. കുടലുകളിലെ വിഷാംശങ്ങളെ ഉച്ചാടനംചെയ്തു് ശുദ്ധമാക്കും. നട്ടെല്ലുഎളുപ്പം വളയ്ക്കാറാകും.

ദ്വിപാദകൗണ്ഡില്യാസനം

ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് രണ്ടുകാലും ഒരു കൈമുട്ടിൻമേൽക്കൂടി ഒരുവശത്തേക്കുനീട്ടുക. തല തറയിൽ കൊള്ളിച്ചും നിൽക്കാം.

ദ്വിപാദഭുജാസനം

ഉള്ളംകൈകളിൽ നിന്നിട്ടു് കാലുകരം തോളുകളിൽക്കൂടി മുന്നോട്ടുനീട്ടുക.

ദ്വിപാദവിപരീതദണ്ഡാസനം

ചക്രാസനത്തിൽ കാലുകരംനീട്ടി തലയുടെ പിൻവശത്തു ഉള്ളംകൈകരം ചേർത്തു് നടുവു് ഉയർത്തി നിൽക്കുക. കൈമുട്ടുകളും ശിരസ്സും , തറയിൽപതിഞ്ഞിരിക്കണം.

ദ്വിപുടാശ്രയ

ഇഡാപിംഗലകളെ ആശ്രയിച്ചു സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണവായു. സാധാരണരുടെ പ്രാണവായു മൂന്നാമത്തെ സുഷുമ്നയിൽ കടക്കുന്നതല്ലല്ലൊ.

ദ്വിസപ്തസഹസ്രാണി

72000 സൂക്ഷ്മതമവും അദൃശ്യവും ആയ നാഡികരം ശരീരംമുഴുവനുമായി വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നുണ്ടു്. കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്ന നാഡികളെമാത്രമേ പാശ്ചാത്യർ

അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളൂ. അവർക്കു ഭാരതീയരുടെ യോഗശാസ്ത്രം അജ്ഞാതമാണുതാനും. ഈ എല്ലാനാഡികളിലുംകൂടി പ്രാണനും ആഹാരസത്തും മനസ്സും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത്. യോഗികൾക്കു ഈ സകലനാഡികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളേയും സ്തംഭിപ്പിച്ചു നിർത്താൻകഴിയും.

ദ്വിഹസ്തഭുജാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽഉറപ്പിച്ച് കാൽമുട്ടുകൾ അതതുവശത്തെ ഭുജങ്ങളിൻമേൽവയ്ക്കുക പൃഷ്ഠഭാഗം ഉയർന്നാണിരിക്കേണ്ടത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകാലുകൾക്കുശക്തിവർദ്ധിപ്പിച്ചു വാതരോഗത്തെ ഉച്ചാടനം ചെയ്യും.

ദ്വേഷം

ഭയം, കോപം, അസൂയ, ശത്രുത തുടങ്ങിയുള്ളവയുടെ സമൂഹം. അപ്രീത്യാത്മകമാണിത്.

ദ്വൈതമതം

അദ്വൈതമതത്തിൽ ഏകത്വത്തിനാണല്ലൊ പ്രാധാന്യം. കാണുന്ന പ്രപഞ്ചം എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്നു എന്ന വിശ്വാസക്കാരാണു മധ്വാചാര്യരുടെ ദ്വൈതികൾ. അവർക്കു "രണ്ട്" എന്ന ഭാവത്തിലാണ് വിശ്വാസം. ലക്ഷ്മീനാരായണധ്യാനികളാണു ഇവർ. കന്നറയിലെ ഉഡുപ്പിയാണ് ഇവരുടെ കേന്ദ്രം. സർവേശ്വരൻ കാണത്തക്ക പ്രപഞ്ചേശ്വരനും ആകുന്നു അവർക്ക്.

ധനഞ്ജയൻ

നാഗാദിവായുക്കളിൽ ഒന്ന്. മരിച്ചതിനുശേഷവും ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നതാണ് ഈവായു. ഇതുനിമിത്തമാണ് യോഗികളുടെ ശവത്തിനു പ്രകാശം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. കഫമുണ്ടാകുന്നതു ധനഞ്ജയന്റെ പ്രവർത്തനം നിമിത്തമാകുന്നു.

ധനുരാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടന്നിട്ട് കാലുകളും തലയും ഉയർത്തി കാൽക്കുഴകളെ കൈകൾകൊണ്ടു പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ദഹനശക്തിവർധന, വയററുവേദയ്ക്കുവിനാശം, നട്ടെല്ലിനു ലാഘവം എന്നിവസിദ്ധിക്കുന്നു. വയർമാത്രം തറയിൽപതിഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ പ്രയോജനങ്ങൾ സിദ്ധിക്കുന്നത്.

ധർമ്മം

പൂർണ്ണതയിലേക്കു നയിക്കുന്നത്. സത്യം, അഹിംസ, ത്യാഗം, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം ഇവയാണ് ധർമ്മഘടകങ്ങൾ.

ധർമ്മഗ്ലാനി

ധർമ്മത്തിനുക്ഷീണം.

ധർമ്മരൂപയോഗവിഘ്നങ്ങൾ

സ്നാനം, പൂജാ, ചന്ദ്രികാവ്രതം, ഹോമം, മോക്ഷേച്ഛാ, ഗോമുഖാദ്യാസനങ്ങളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യൽ, ധൗതിക്രിയ, നാഡീവിജ്ഞാനം, പ്രത്യാഹാരനിരോധനം, കുക്ഷിസഞ്ചാലനം, വാപീകൂപത

ടാകാദിപ്രാസാദാരാമകൃൽപന, കൃച്ഛ്രചാന്ദ്രായണാദിവ്രതാനുഷ്ഠാനം, ഇങ്ങനെ 13–ൽപ്പരം ധർമ്മരൂപയോഗവിഘ്നങ്ങളുണ്ടു്. യോഗാഭ്യാസിയ്ക്കു ഇവയൊന്നും ആവശ്യമാകുന്നില്ല.

ധർമ്മമേഘസമാധി

കൈവല്യപദപ്രാപ്തിക്കു മുമ്പു് വിവേകം വേണമെന്നുണ്ടു്. ഇവയ്ക്കുമദ്ധ്യേഉണ്ടാകുന്നഅനുഭവമാണു് ബോധാതീതവും ആനന്ദമയവുമായ ധർമ്മമേഘസമാധി. സംപ്രജ്ഞാതസമാധിക്കുശേഷം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതാണു് ഇതു്.

ധർമ്മി

ധർമ്മങ്ങളുടെ സമാഹാരം. നിരുദ്ധവുംവ്യുത്ഥിതചിത്തവുംചിത്തവകഭേദങ്ങളാകുന്നു. മണ്ണു് ധർമ്മിയും കുടം കലങ്ങളും ചട്ടി പിഞ്ഞാണങ്ങളും ധർമ്മളുമാകുന്നതു പോലെയാണിതു്.

ധാതു

ശരീരം സപ്തധാതുക്കളെക്കൊണ്ടാണു് നിർമിതമായിരിക്കുന്നതു്. അവ: തൊലി, ചോര, മാംസം, ഞരമ്പുകൾ, എല്ലുകൾ, ശുക്ളം, മജ്ജ എന്നിവയാകുന്നു. സപ്തധാതുക്കളും രോഗാധീനമാകുന്നതാണു്. നാഭീചക്രത്തിൽ സംയമംചെയ്തു് യോഗികൾ സപ്തധാതുക്കളെയും സ്വാജ്ഞാനുവർത്തികളാക്കുന്നു.

ധാതാവു്

ധരിക്കുന്നവൻ. പ്രപഞ്ചത്തെധരിക്കുന്നവൻ–ബ്രഹ്മാവു്.

ധാതുസ്ത്രീലൗല്യം

സ്വർണ്ണം, സ്ത്രീ തുടങ്ങിയവയിൽ ദുരാഗ്രഹംജനിച്ചു ലോലചിത്തനായി ഭവിക്കുന്നഅവസ്ഥ. ഇതു യോഗവിഘ്നകാരിയാകുന്നു.

ധാരണ

മററു് എല്ലാ ചിന്തകളേയും അകററി ഒററക്കാര്യവിചാരത്തിൽ മനസിനേയും പ്രാണനെയും ഉറപ്പിക്കൽ. പ്രത്യാഹാരത്തിൻെറ പന്ത്രണ്ടുമടങ്ങു് ഉറപ്പു് ധാരണയ്ക്കു് ഉണ്ടു്. 2 മണിക്കൂർ ഒററവിചാരത്തിൽ ഏകാഗ്രചിത്തരായി യോഗികൾ സ്ഥിതിചെയ്യാറുണ്ടു്. ധാരണയുടെ 12 ഇരട്ടി സമയം ഏകാഗ്രതയിലിരുന്നാൽ ധ്യാനം ആയി. ധാരണയ്ക്കു 2 മണിക്കൂറും, ധ്യാനത്തിനു 24 മണിക്കൂറും, സമാധിക്കു 12 ദിവസവും ഏകാഗ്രത പുലർത്തണം എന്നതാണു ഗോരക്ഷൻെറ അഭിപ്രായം. 12ദിനം സാമാധിസ്ഥനായാൽ അസംപ്രജ്ഞത സമാധിസ്ഥനായി കൈവല്യം പ്രാപിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിൽ 6–ാമത്തേതാണിത്.

ധീരത

പ്രത്യാഹാരത്തിൻെറ പ്രയോജനം. ചിത്തവൃത്തികളിൽനിന്നു ചിത്തത്തെ സമ്പൂർണമായി തിരിച്ചെടുത്തു് ചിത്തത്തിൽതന്നെ ഉറപ്പിക്കൽ. യമദശകത്തിൽ ഒന്നാണിതു്.

ധൃതികാരണ

ശരീരമാണു് ഇന്ദ്രിയപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കാരണമെന്നു ധരിച്ചു്

മനസ്സിനെ അവയിൽനിന്നെല്ലാം പിന്തിരിപ്പിച്ചു ഏകാഗ്രചിത്തനാകൽ.

ധൗതി

ഷട്കർമ്മങ്ങളിലൊന്നു്. നാഡീ ശുദ്ധിക്കു ഉപകരിക്കുന്ന ഒരു ശുദ്ധീകരണക്രിയ.

ധൗതിക്രിയകൾ

കണ്ഠശുദ്ധിയും ദന്തശുദ്ധിയും ഉണ്ടാക്കി ദീപനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഈ ക്രിയകൾ 5 എണ്ണമുണ്ടു് അവ:— ദന്തമൂലധൗതി ജിഹ്വാധൗതി, കർണ്ണധൗതി, കപാലരന്ധ്രധൗതി, മൂലശോധനധൗതി.

ധ്യാതാവു്

ധ്യാനിക്കുന്ന യോഗി.

ധ്യാനം

മററു എല്ലാ ചിന്തകളിൽനിന്നു മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിച്ചു ഒററ എണ്ണത്താൽമാത്രം ഏകാഗ്രമാക്കൽ. ഇതിൽ ഉറച്ചാൽ അഷ്ടാങ്ഗയോഗത്തിലെ എട്ടാമത്തേതായ സമാധിയായി. ഇഷ്ടദേവത, ഗുരു, ആത്മാവു് ഇവരിലൊന്നിൽ 24 മണിക്കൂർ മനസ്സിനെ നിലനിറുത്തുന്നതാണു് ധ്യാനം. ധർമ്മമേഘസമാധിയിൽ മൈത്രി, കരുണ, മുദിത, ഉപേക്ഷ എന്നീ നാലു ഭാവനകൾ പ്രദർശിതമാകുന്നുണ്ടു്. ധർമ്മധ്യാനത്തിൽ സ്വർലോകസുഖം അനുഭവിക്കുന്നു. ഈ ദിവ്യഭോഗാനന്തരം ആ യോഗി ഭൂലോകത്തു ഒരു ഉൽകൃഷ്ടകുടുംബത്തിൽ ജാതനായി യോഗിയായിജീവിതം നയിക്കുന്നു.

ധ്യാനജം

ധ്യാനത്തിൽനിന്നു ജനിക്കുന്നതു്—ആനന്ദം.

ധ്യാനയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 47 ശ്ലോകമടങ്ങിയ ആറാമദ്ധ്യായം. ധ്യാനമഹിമ, ധ്യാനസ്ഥനാകാനുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ ആദിയായവയെല്ലാം ഇതിലുണ്ടു്.

ധ്യാനസ്ഥാനം

ഷട്ചക്രങ്ങൾ ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളുമാകുന്നു. ഓരോ ചക്രത്തിലും മൂന്നുമണിക്കൂർ ധ്യാനിച്ചുശീലിച്ചവരാണു് രാജയോഗികൾ.

ധ്യാനസ്ഥിരത

തനിക്കു ഇഷ്ടമുള്ള ഏതിനേയും ധ്യാനിച്ചാൽ ക്രമേണ അതിൽ ഉണ്ടാകുന്നസ്ഥിരത. ഒരേരൂപത്തിൽ മനശ്ചാഞ്ചല്യം കൂടാതെ അഞ്ചാറുസെക്കൻഡ് എങ്കിലും സ്ഥിതിചെയ്തു ആനന്ദിക്കാനായിട്ടാണു് ഭക്തൻമാർ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പോകുന്നതു്. രാജയോഗികളുടെ അഷ്ടാങ്ഗയോഗ വിധിപ്രകാരം ധ്യാനത്തിൻെറ കാലാവധി 24 മണിക്കൂർ ആകുന്നു. രൂപത്തിലോ അരൂപത്തിലോ മനസ്സിനെ 24 മണിക്കൂർ ഉറപ്പിച്ചുനിറുത്താൻ കഴിയുന്ന ആളിനു ധ്യാനം വശമായി എന്നുപറയാം.

ധ്യാനഭൂമി

ധ്യാനാവസ്ഥ.

ധ്യേയം

ധ്യാനവസ്തു. ബ്രഹ്മൻ ധ്യേ

യമാകുന്നു യോഗികൾക്കു പൂർണ്ണ രൂപത്തിൽ.

ധ്രുവം

വ്യത്യാസങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്നതു്— ബ്രഹ്മം.

ധ്രുവനക്ഷത്രസംയമം

ധ്രുവനക്ഷത്രത്തെ ധ്യാനിച്ചു സംയമം ചെയ്താൽ നക്ഷത്രഗതിജ്ഞാനം ലഭിക്കും.

ധ്വനി

ഭ്രാമരീകുംഭകത്തിൽ ഉള്ളിൽ കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം. ആയവസരത്തിൽ യോഗിയ്ക്കു പ്രകാശദർശനമുണ്ടായി അതിൽ ചിത്തം ലയിച്ചുപോകും.

നക്രാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടക്കുക. നെഞ്ചിനു ഇരുവശത്തുമായി ഉള്ളംകൈകൾ ഉറപ്പിച്ചു് കാൽപ്പടങ്ങൾ ഉയർത്തുക. കൈമുട്ടുകൾ പകുതിമടങ്ങിയിരിക്കും. കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽനിന്നു ഉയർന്നിരിക്കട്ടെ. മുതലയുടെ പ്രതീതിയുണ്ടാകുന്നതിനാൽ പേരു സാർത്ഥകംതന്നെ. ശ്വാസംപിടിച്ചുകൊണ്ടു് ഉള്ളംകൈകളും കാൽപടങ്ങളും അൽപം ഉയർത്തി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും നീങ്ങുകയുമാകാം.

നടരാജൻ

നടനം ചെയ്യുന്നതിൽ ഉത്സുകനായി വിജയിക്കുന്ന ശിവൻ.

നടരാജാസനം

ഒററക്കാലിൽനിന്നിട്ടു് മറെറക്കാലിനെ പിന്നോട്ടുവളച്ചു്, ആ കാൽവിരലുകളെ ആവശത്തെ കൈകൊണ്ടു പിടിക്കുക. മറെറകൈയ് ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനീട്ടിയിരിക്കണം. (2) പിന്നോട്ടുവളച്ച കാലിൻെറ ഉള്ളംകാൽ തലയിൽവച്ചിട്ടു് കൈകൾകൊണ്ടു് കാലുവിരലുകളെ പിടിച്ചും നിൽക്കാം.

നഭോധാരണ

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലെ ആകാശത്തിൽ നടത്തുന്ന ധാരണ. ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലാണു് ആകാശതത്വം. ശിരസ്സിലെസഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രാണനെ നിവേശിപ്പിച്ചു് രണ്ടു മണിക്കൂർ ധ്യാനിച്ചാൽ നഭോധാരണയായി.

നഭോമുദ്ര

നാക്കിനെ അണ്ണാക്കിൽകടത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യേ നോട്ടം ഉറപ്പിച്ചു് പ്രാണധാരണം ചെയ്യണം. പൈദാഹങ്ങൾ രോഗമരണങ്ങൾ, വികാരവിചാരങ്ങൾ ഇവയൊന്നും ആ യോഗിയെ ബാധിക്കുന്നതല്ല. അയാൾ അമരനായിഭവിക്കും.

നമസ്കാരയോഗം

"അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി" ഭാവനതന്നെ നമസ്കാരയോഗം ആകുന്നു. സദാ ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനനിരതനായി നമസ്കാരം എടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മോക്ഷംസിദ്ധിക്കും.

നരകദ്വാരം

കാമക്രോധലോഭങ്ങൾ ഇവ ഓരോന്നും നരകദ്വാരമാകുന്നു.

നവചക്രം

1) മൂലാധാരം—അഗ്നിവർണ്ണ

സ്വരൂപം ധ്യാനിക്കണം.

2) സ്വാധിഷ്ഠാനം. പവിഴനിറ രൂപധ്യാനം.

3) മണിപൂരകം. മിന്നൽനിറധ്യാനം.

4) അനാഹതം. ജ്യോതിർലിംഗം.

5) വിശുദ്ധി. വെളുത്തതാലു.

6) ശൂന്യധ്യാനം.

7) ദീപാകാരധ്യാനം.

8) ആജ്ഞാ. പുകയുടെ അററം പോലുള്ള രൂപത്തെ ധ്യാനിക്കൽ.

9) ആജ്ഞാചക്രോപരി ഊർദ്ധ്വശക്തി. പരശുരൂപധ്യാനം. ഇത്തരത്തിലും ചില യോഗികൾ ധ്യാനപരിശീലനം നടത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

നവദ്വാരാണി

തലച്ചോറിലെ 9 നാഡീസുഷിരങ്ങളെ അടയ്ക്കാൻ ജിഹ്വാബന്ധം കൊണ്ടു സാധിക്കും. രണ്ടുചെവി, രണ്ടുകണ്ണു്, രണ്ടു മൂക്കിൻദ്വാരങ്ങൾ, വായ്, പായു, ഉപസ്ഥം എന്നിവയിലെ ദ്വാരങ്ങളാണു് പ്രസിദ്ധങ്ങളായ നവദ്വാരങ്ങൾ. യോഗികൾ നവദ്വാരങ്ങളെ ബന്ധിച്ചു കേവലകുംഭകാവസ്ഥയിൽ ഇഷ്ടമുള്ളകാലമത്രയും ജീവിച്ചിരിക്കാൻകഴിയുന്നവരാകുന്നു.

നാഗൻ

പഞ്ചവായുക്കളിലൊന്നു്. കോട്ടുവായിടൽ ആണു് ജോലി. യോഗി സകലവായുക്കളേയും നിഗ്രഹിച്ചു്—ഉള്ളിൽ അടക്കംചെയ്തു്—അമരൻമാരായി ജീവിതംനയിക്കുന്നു.

നാഡി

രക്തസഞ്ചാരം, വായുസഞ്ചാരം, മനസ്സഞ്ചാരം ഇവയൊക്കെ ശരീരത്തിൽ നടത്തുന്നതു് നാഡീസമൂഹംആകുന്നു. നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമംചെയ്തു നാഡികളിലെ കഫാദിമാലിന്യങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിച്ചു് അവയെ തുറന്നിട്ടാണു് യോഗാഭ്യാസികൾ പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കുന്നതു്. ദശവായുക്കളുടെ സഞ്ചാരംനിർത്താൻ കഴിയും. 72,000 നാഡികളും ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതു് യോഗികളുടെ പ്രാരംഭപ്രവർത്തനമാകുന്നു. ഇഡാപിംഗലാ സുഷുമ്നാനാഡികളുടെ ശുദ്ധീകരണംകൂടി സാധിച്ചാൽ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നു് പ്രാണൻ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രവേശിച്ചു് ആനന്ദൻ ആയി ഭവിക്കും. തലമുടി രോമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലെ മൂന്നരക്കോടി ദ്വാരങ്ങളിലേയും പ്രാണസഞ്ചാരത്തെ നിരോധിക്കേണ്ടതു് ഒരു രാജയോഗിക്കു ആവശ്യമാകുന്നു. ആ മഹാകാര്യം സാധിക്കാത്ത ആൾ രാജയോഗിആയിത്തീരുന്നതല്ല.

നാഡീകന്ദം

ജനനേന്ദ്രിയത്തിനുമേൽ നാഡീചക്രത്തിനാൽ ചുററപ്പെട്ടു അദൃശ്യമായി കോഴിമുട്ടയുടെ ആകൃതിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവയവം.

നാഡീചക്രം

നാഡീകന്ദത്തിനു ചുററുമായി 12 ആരക്കാലുകളോടുകൂടിയ നാഭി.

നാഡീത്രയം

ഇഡപിംഗല സുഷുമ്ന എന്നീ 3 നാഡികൾ. ഇവ ദൃഷ്ടിഗോചരമാകുന്നതല്ല. അത്രത്തോളം സൂക്ഷ്

മാൽസൂക്ഷ്മതരമാണിവ. നട്ടെല്ലിനകത്തുള്ള ഈ നാഡീത്രയത്തിലെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി പ്രാണനെ സഞ്ചരിപ്പിക്കുന്ന രാജയോഗി യോഗിരാജൻതന്നെയാണു്. ആനന്ദാനുഭൂതിക്കു് രാജയോഗികൾ ഈ സൂക്ഷ്മനാഡിയിൽക്കൂടി മാത്രമായിപ്രാണനെസഞ്ചരിപ്പിച്ചും മററു നാഡികളിൽ പ്രാണസഞ്ചാരമില്ലാതാക്കിയും പ്രാണായാമങ്ങൾ പലതരത്തിലുള്ളവ അഭ്യസിച്ചിട്ടാണു് പ്രാണനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യേഎത്തിക്കുന്നതു്. അങ്ങനെയാണു് അവർ പ്രാണായാമപരായണരായി ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നതു്. ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ദിവസങ്ങളും മാസങ്ങളും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും ആ വിധത്തിലാണു്. നാഡീത്രയശാസ്ത്രം നല്ലവണ്ണം ഗുരുമുഖത്തുനിന്നു പഠിക്കാതെ ഒരാളിനു രാജയോഗിആകാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

നാഡീവ്യൂഹം

ശരീരംമുഴുവനുമായി 72000 നാഡികൾ ഉണ്ടെന്നാണു് യോഗിസങ്കൽപ്പം. ഇവയിൽക്കൂടി പ്രാണസഞ്ചാരം നടക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നാം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവ ഒന്നും ദൃഷ്ടിഗോചരമാകുന്നതല്ല. ഈ സകല നാഡികളിലുമുള്ള പ്രാണസഞ്ചാരം നിറുത്തി പ്രാണനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യെ ഉറപ്പിക്കുന്നതാണു് യോഗിവരേണ്യൻമാരുടെ ധ്യാനം.

നാഡീശുദ്ധി

പൂരകകുംഭകരേചകങ്ങൾ അടങ്ങിയ പ്രാണായാമം ഓരോ മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽ അനുലോമവിലോമക്രമമായി 3 മാസം നടത്തണം. ഈ നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമം ദിനംപ്രതി 160 എണ്ണം നടത്തിയതിനുശേഷമാണു് സാക്ഷാൽ പ്രാണായാമം 16:64:32 മാത്രാക്രമത്തിൽ നടത്തേണ്ടതു്. നാഡീശോധനം എന്നും ഈ നാഡീശുദ്ധിയെ പറയാറുണ്ടു്.

നാഡീശുദ്ധിപ്രാണായാമം

72000 നാഡികളേയും സാമാന്യമായി ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പ്രാണായാമം. ഇതു ഒരുദിവസം രണ്ടുതവണയായി 160 വീതം ഒരുമാസാകൊണ്ടു 4800 എണ്ണം തികയ്ക്കണം. അനന്തരമാണു് സാക്ഷാൽ പ്രാണായാമം ഗുരൂപദേശമാർഗ്ഗേണ അഭ്യസിച്ചുതുടങ്ങേണ്ടതു്. പ്രാരംഭത്തിൽ 5:20:10 മാത്രാക്രമത്തിൽ ലഘുപ്രാണായാമം 120 എണ്ണംവീതം ഒരുമാസം അഭ്യസിച്ചിരിക്കണം. നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം പൂർത്തിയാക്കാതെ ആരും പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുന്നതല്ല.

നാഡീശുദ്ധിലക്ഷണങ്ങൾ

നാഡീശുദ്ധി, കഫവിനാശം, ദുർമേദസ്സമുച്ചയോച്ചാടനം, ഓജോവർദ്ധന, ജഠരാഗ്നി വർദ്ധന, ശരീരത്തിനു ലാഘവം ബലം സൗന്ദര്യം ഇവയുണ്ടാകൽ, ഇവയെല്ലാമാണു് നാഡീശുദ്ധിലക്ഷണങ്ങൾ.

നാദം

അനാഹതധ്വനി. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നു രക്തസംക്രമണം ശരീരത്തിൻെറ സകല ഭാഗങ്ങളിലേക്കും നടക്കുന്നുണ്ടു്. അതിൻെറ ധ്വനിയാണിതു്. ഇതു സാധാരണ ശ്രവണഗോചരമാകുന്നതല്ല. സിദ്ധാ

സനസ്ഥനായി വൈഷ്ണവിമുദ്രയിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചാൽ നാദാനുസന്ധാനമുണ്ടാകും.

നാദബന്ധം

നാദത്തെ ബന്ധിച്ചാൽ മനസ്സ് സ്ബദ്ധമാകും. അതോടെ സർവചിന്തകളും നശിക്കും. മനസ്സ് ശൂന്യമാകും.

നാദബിന്ദു

അനാഹതദ്ധ്വനിയും ജീവനും.

നാദരൂപിണി

നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ ഉള്ള നാലു നാഡികളിലൊന്നു്—ചെവിയുടെ പ്രവർത്തനമെന്യേ ശ്രവിക്കാവുന്നതാണു്.

നാദാംകുശം

വിഷയോദ്യാനത്തിൽ മദോൻമത്തനായി സഞ്ചരിക്കുന്ന മനസ്സാകുന്ന ആനയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നാദമാകുന്ന തോട്ടിമതിയാകും.

നാദാനുസന്ധാനം

നാദത്തിൽലയിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. യോഗികൾ ഇടത്തേചെവിയിൽമാത്രം ഒരു ചെറുനാദം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിൽമാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് ആനന്ദകാരമാകുന്നു. രണ്ടുചൂണ്ടുവിരലും കർണ്ണരന്ധ്രങ്ങളിൽ കടത്തിയാൽ ഒരു ലഘുനാദം ഉണ്ടാകും. അതിൽ ആനന്ദിക്കുന്ന യോഗികളുമുണ്ടു്. ക്രമേണ ഇത്തരക്കാർ തുര്യാവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നതാണു്. ബാഹ്യശബ്ദങ്ങളൊന്നും ഈ യോഗികേൾക്കുന്നതല്ല. പ്രാഥമികാഭ്യാസകാലത്തു് വലിയ നാദമായിരിക്കും കേൾക്കുക.

നാദാനുസന്ധാനാനുഭവം

നാദാനുസന്ധാനത്താൽ വായു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. തിര, മേഘം, പെരുമ്പറ, കൈമണി എന്നിവയുടെ നാദങ്ങൾ അപ്പോൾ കേൾക്കാറാകും. പ്രാണന്റെ ബ്രഹ്മരന്ധ്ര പ്രവേശനാനന്തരം മദ്ദളം, ശംഖു്, മണി ഇവയുടെ നാദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതായിരിക്കും. അവസാനം വീണ, വണ്ടു് ഇവയുടെശബ്ദം ഹൃദയമദ്ധ്യേ കേൾക്കാം. അന്യശബ്ദശ്രവണം പാടില്ല എന്നുണ്ടു്. തേൻകുടിക്കുന്നവണ്ടു് പുഷ്പവാസന അറിയാതിരിക്കുന്നതുപോലെ, നാദാനന്ദയോഗി വിഷയവാസനകളെ പരിത്യജിച്ചിരിക്കും. ഈ അനുഭവത്തിനുശേഷമാണു് യോഗിയുടെ ചിത്തം ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ലയിക്കുന്നതു്.

നാദാഭിവ്യക്തി

ചെവിയിൽക്കൂടി കേൾക്കുന്നശബ്ദമല്ല ഇതു്. ഉള്ളിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ടു യോഗികൾകേൾക്കുന്നശബ്ദത്തിന്റെ സ്പഷ്ടാവസ്ഥ.

നാനാത്വം

വിവിധത്വം. ലോകത്തുകാണുന്ന സകല നാനാത്വത്തിലും ഏകത്വം ദർശിക്കുന്നആളാണു്യോഗി. വേദാന്തയോഗികളും ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

നാഭി

ഒൻപതുധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിലൊന്നു്. നാഭീദേശത്തെ, നിശ്വാസാനന്തരം 10 തവണ മുന്നോട്ടുംപിന്നോ

ട്ടും തള്ളുക. ഇങ്ങനെ 100 എണ്ണം തികയ്ക്കുന്ന അഗ്നിസാരക്രിയ വെറുംവയററിൽ രാവിലെ അഭ്യസിച്ചാൽ ആയുരാരോഗ്യസൗഖ്യം ലഭിക്കും. നാഭീകന്ദംഎന്നും നാഭീദേശത്തെ പറയാറുണ്ടു്.

നാഭിരൂർദ്ധ്വോപക്രമം

നാഭീദേശത്തുനിന്നു അഗ്നിയെ ഊർദ്ധ്വഭാഗത്തേക്കുന യി ക്ക ൽ. കേവലകുംഭകത്തിലെ അക്ഷരബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം ഉറയ്ക്കാൻ ഈ നയിക്കൽ ആവശ്യമാകുന്നു.

നാഭീചക്രസംയമം

നാഭീചക്രത്തിനെ (മണിപൂരം) ധ്യാനിച്ചു സംയമംചെയ്താൽ ത്രിദോഷഗതികളേയും ശരീരഘടനയേയും അറിയാറാകും.

നാമധേയം

ഓംകാരോച്ചാരണത്തിലെ 12 മാത്രകളിൽ 5—ാമത്തേതു്. ഈ മാത്രയിൽ മരിക്കുന്ന യോഗി ചന്ദ്രലോകത്തെ പ്രാപിക്കും. ദേവൻമാർ ആരാധിക്കും.

നാരകൻ

നരകങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവൻ.

നാരദൻ

നാരത്തെ (ധർമ്മശാസ്ത്രം) ദാനം ചെയ്യുന്നവൻ. നാരദമഹർഷി.

നാരി

ദ്വാദശമാത്രാപ്രണവത്തിലെ 11-ാമത്തെമാത്ര. ഈ മാത്രയിൽ മരിക്കുന്ന മന്ത്രയോഗി തപോലോകത്തിൽ ജാതനാകും.

നാവാസനം

കാലുകൾ നീട്ടി തറയിൽ ഇരുന്നതിനുശേഷം, ഉടൽ അൽപം പിന്നോട്ടു് ചായ്ക്കണം. കാലുകൾ ചേർത്തുനീട്ടി ഉയർത്തണം അതു തലയ്ക്കു അൽപം മുകളിലായി നീണ്ടിരിക്കും. പൃഷ്ഠഭാഗം മാത്രമാണു് തറയിൽ ഉറച്ചിരിക്കുക. കൈകൾ തലയിൽ ഇരുവശത്തായി പിടിച്ചു അമർത്തിയിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയറിനു ലാഘവംസിദ്ധിച്ചു് മലശോധന സുഗമമാക്കും. നടുവേദനഉണ്ടാകില്ല.

നാസാഗ്രദത്തേക്ഷണൻ

മൂക്കിന്റെ അററത്തു ദൃഷ്ടിപതിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന യോഗി. ബാഹ്യദർശനമില്ലാത്ത ആ യോഗി ആത്മാനന്ദനായി വർത്തിക്കും. ഭ്രൂമദ്ധ്യം നാസികയുടെ മേലേഅററമാകുന്നുണ്ടു്. അവിടെ ദൃഷ്ടിഉറപ്പിച്ചും യോഗികൾ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്.

നാസാഗ്രദൃഷ്ടി

മൂക്കിൻെറതാഴെഅററത്തുനോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കൽ. അപ്പോൾ മററൊന്നും കാണരുതു് എന്നുമുണ്ടു്. ഈ ധ്യാനം പ്രാണായാമത്തിൽ സമുന്നതാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണു്. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ പത്മാസനസ്ഥനായി നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയായി ധ്യാനിക്കുകയാണുപതിവു്.

നാസാഗ്രാവലോകിനി

ഈ ജ്ഞാനമയീദൃഷ്ടിയിൽ ദൃശ്യാവസ്ഥ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ഉൾക്കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള കാണലാ

ണു് ഇവിടെ ഉദ്ദിഷ്ടം. ഇതാണു് സമാപത്തി.

നികടതമസമാധി

ഈശ്വരപ്രണിധാനംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്ന സമാധി. സർവേശ്വരൻ സർവദാ സമീപസ്ഥനാണെന്നുള്ള സന്തതഭാവനയാണിതു്.

നിഷ്ക്കളൻ

അവിഭാജ്യനും നിർവികാരിയും ആയുള്ളവൻ. അപ്രമേയൻ ആയ ബ്രഹ്മം.

നിഷ്കാമകർമ്മം

ഫലേച്ഛകൂടാതെയുള്ള കർമ്മം.

പ്രയോജനമനുദ്ദിശ്യാ
നമന്ദോപി പ്രവർത്തതേ:

പ്രയോജനം കൂടാതെ ഒരു മടയനും ഒന്നു ചെയ്യുന്നതല്ല. അപ്പോൾ നിഷ്കാമകർമ്മത്തിൻെറ അർത്ഥം വേറെയാണെന്നുവരുന്നു. ഫലം അനുകൂലമായിവന്നാൽ സന്തോഷിച്ചു മത്തപ്രമത്തനാകയോ പ്രതികൂലമായി വന്നാൽ ദുഃഖിക്കയോ ചെയ്യാതെ മനസ്സിനെ സമനിലയിൽ നിറുത്തണം. ആ യോഗമനഃസ്ഥിതിയാണു് ഇവിടെ ഉദ്ദിഷ്ടം.

നിഗർഭം

മാനസികമന്ത്രജപം കൂടാതുള്ള പ്രാണായാമം. ഇതിൽ 16:64:32 മാത്രാക്രമത്തിൽ ഒരു ആറു പ്രാണായാമം അടങ്ങിയിരിക്കും. ഇതു് ഏറ്റവും കുറവായസംഖ്യ ആകുന്നു. ഓരോ ഇരിപ്പിൽ 80 വീതം ദിനംപ്രതി 4 തവണനടത്തി 320 തികയ്ക്കണം. അങ്ങനെ 6 മാസം അഭ്യസിച്ചാൽ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണരും.

നിർഗുണധ്യാനം

സർവേശ്വരനെ ഗുണരഹിതനായി, അരൂപനായി ചിന്തിച്ചുനടത്തുന്നധ്യാനം. ഇതു മഹായോഗികൾക്കുമാത്രം സിദ്ധമാകുന്നതാണു്. സർവേശ്വരനു രൂപമില്ല എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവർപോലും ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ രൂപം തോന്നാതിരിക്കുന്നതല്ല. മിക്കവരുടേയും ധ്യാനം ഇത്രത്തോളമേ എത്തുന്നുള്ളൂ.

നിർഗുണോപാസന

നിർഗുണ ബ്രഹ്മധ്യാനം. ജ്ഞാനികൾക്കുമാത്രമേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. ഇവരാണു് ജനനമരണരഹിതമായ പരമപദം പ്രാപിക്കുന്നതു്.

നിശ്ചയം

അഞ്ചു് അന്തഃകരണവൃത്തികളിലൊന്നു്. അവയവങ്ങളുടെ കണ്ടമാനമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നു് പ്രതിനിവർത്തിച്ചു് ബാഹ്യവൃത്തികളിൽ വ്യാപൃതനാകാതെ ബുദ്ധിയുടെ ശാസനം അനുവർത്തിക്കൽ. ഈ നിലയിൽ മനസ്സു എത്തിയാൽ മാത്രമേ മുമുക്ഷുവാകയുള്ളൂ.

നിശ്ചയാത്മകൻ

യോഗത്തിൻെറ ഉദ്ദേശ്യം ബ്രഹ്മാനുഭൂതിയാകുന്നു. അതിലേക്കു ദൃഢബുദ്ധിയോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ സന്നദ്ധതയുള്ളവൻ.

നിശ്ചലം

ബ്രഹ്മത്തിൻെറഭാവം. അചഞ്ച

ലത്വമാണു് സർവേശ്വരലക്ഷണങ്ങളിലൊന്നു്. ചഞ്ചലത്വം പ്രപഞ്ചലക്ഷണമാകുന്നു.

നിശ്ചിന്തകൻ

യാതൊരു ചിന്തയുമില്ലാത്തആറം. സുഷുപ്തിയിൽ യാതൊരു വികാരവും വിചാരവുമുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. എന്നാൽ അതിൽനിന്നു മോചിക്കുമ്പോറം വീണ്ടും മനസ്സിൻെറ പ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ടാകും. നിശ്ചിന്തകനായ രാജയോഗി അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലായിരിക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുക.

നിർണ്ണയം

ആത്മഭാവഭാവന. ഞാനാരു്? എവിടെനിന്നു്വന്നു? എന്തിനുവന്നു?എങ്ങോട്ടുപോകുന്നു ഇത്യാദി ചോദ്യങ്ങളൊന്നും ഇവരിൽ ഉദയം ചെയ്യുന്നില്ല.. ഏതുതരം സംശയങ്ങറംക്കും നിവാരണം അവർതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കും.

നിത്യതൃപ്തി

ആനന്ദാനുഭൂതി.

നിത്യയുക്തൻ

സദാസമഭാവമുറച്ചവൻ.

നിത്യവിരക്തൻ

സകലത്തിനോടും എന്നെന്നും വിരക്തമനോഭാവം പുലർത്തുന്നവൻ.

നിസ്ത്രൈഗുണ്യൻ

ത്രിഗുണങ്ങറം (സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ്) ഇല്ലാത്ത യോഗിവരേണ്യൻ.

നിത്യസത്വസ്ഥൻ

സർവദാ നിത്യസത്യവസ്തുവിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുണവൻ.

നിത്യസന്യാസി

ആശാദ്വേഷങ്ങളെന്യേ മനസ്സിൻെറ സമനില നിലനിറുത്തുന്നവൻ.

നിദ്ര

ആരോഗ്യം വർദ്ധിക്കുന്തോറും നിദ്രയുടെ സമയം കുറഞ്ഞുവരുന്നതാണു്. ആറുമണിക്കൂർ ഉറക്കം ഒരു യുവാവിനും പ്രൌഢനും ആവശ്യമാകുന്നുണ്ടു്. ബ്രഹ്മചര്യത്തിൽ നിഷ്ഠവർദ്ധിക്കുന്തോറും ഉറക്കത്തിനുള്ള സമയംകുറഞ്ഞുവരും. സ്വപ്നരഹിതമായ നിദ്രയെ—സുഷുപ്തി—സുഖനിദ്ര എന്നു പറഞ്ഞുപോരുന്നു. തപസ്വൻമാർക്കു് 2—3 മണിക്കൂർ നിദ്രമതിയാകും. ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടന്നു് ഉറങ്ങുന്നതു ഉത്തമം. കമിഴ്ന്നുകിടന്നുറങ്ങരുതു്. രാത്രി 4 മണിക്കുശേഷം ഉറങ്ങാതെ കുളിച്ചും ജപിച്ചും ധ്യാനിച്ചും അൽപം നടന്നും ശീലിക്കുന്നതു ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കു നിദാനമാകും.

നിദ്രാവൃത്തി

അഭാവപ്രതീതിയെ ആശ്രയിക്കുന്നവൃത്തി; എന്നാൽ സ്വപ്നവൃത്തിയും ഇതിൽ ഉറംപ്പെടാതിരിക്കുന്നില്ല.

നിർദ്വന്ദ്വൻ

സുഖദുഃഖങ്ങറം ദ്വൈദാഹങ്ങറം സന്തോഷാസന്തോഷങ്ങറം ഇത്യാദി രണ്ടെന്ന ഭാവമില്ലാത്തവൻ. യോഗാസനപ്രാണായാമങ്ങറംകൊണ്ടു്ഈ

ദ്വന്ദ്വഭാവത്തെ ജയിക്കാം ഏകാഗ്ര ചിത്തനായിത്തീരും. ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയ്ക്കു നിർദ്വന്ദ്വതപരിശീലനം ആവശ്യമാകുന്നു.

നിഷ്പത്തി

രാജയോഗാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലെ ശ്രേഷ്ഠത.

നിഷ്പത്യവസ്ഥ

4—ാമത്തെ ഈ അവസ്ഥയിൽ വേണുനാദവും വീണാനാദവും കേരംക്കും. രാജയോഗിആയിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന ഈ ആരം നിത്യാനന്ദപദത്തിനെ അധിരോഹണം ചെയ്തിരിക്കും.

നിഷ്പ്രപഞ്ചൻ

പ്രപഞ്ചത്തെക്കുറിച്ചു ബോധമില്ലാതെ ബോധാതീതനായി ജീവിതം നയിക്കുന്നആരം—രാജയോഗി.

നിബന്ധനം

പ്രാണസംയമം. ഇതു് പ്രാണായാമത്തിൻെറ പരമോന്നതാവസ്ഥയിലേക്കു് നയിക്കുന്നതായിരിക്കും.

നിർബീജസമാധി

സർവചിന്താവിച്ഛേദനാനന്തരമുള്ള സമാധി. ഭഗവാൻ ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസർ നിർബീജസമാധിസ്ഥനും ആകുമായിരുന്നു എപ്പോഴും ഭദ്രകാളീചിന്തയിൽ ആയിരുന്നുഎങ്കിലും.

നിർമനു

നാഡിശുദ്ധിക്കുള്ള ഒരു അനുഷ്ഠാനം. മററതു സമനുആകുന്നു. ധൗതിക്രിയകരംകൊണ്ടു് നിർമനു നാഡിശുദ്ധി ലഭിക്കുന്നതാണു്.

നിമിത്തനൈമിത്തിക പ്രസംഗം

കർമ്മങ്ങരംകൊണ്ടു ധർമ്മാധർമ്മങ്ങരം രൂപവൽകൃതമാകുന്നു. കർമ്മാശയത്തിൻേറയും വിപാകത്തിൻേറയും ബന്ധം ആണിതു്.

നിമിത്തം

കാരണം. ഭാവിയിൽ കാര്യമുണ്ടാക്കുന്നതു്.

നിമിഷം

ഇമവെട്ടുന്നതിനു—കണ്ണടച്ചുതുറക്കുന്നതിനു—വേണ്ടുന്നസമയം. ഇതു ഒരുസെക്കണ്ടു് സമയംപോലുമാകുന്നില്ല.

നിർമ്മലം

അവിദ്യാക്ലേശങ്ങളുടെ ബഹിഷ്കരണത്തോടെ സിദ്ധിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥ.

നിർമ്മാനമോഹം

അഭിമാനത്തിലെ മോഹത്തെ കടന്നുപോയ അവസ്ഥ.

നിമിത്തം

ചിത്തത്തിൽ രൂപീകൃതമാകുന്ന വാസനകരം മരണാനന്തരം ജനനത്തോടൊത്തുള്ള തത്പരതയായി ഭവിക്കും. (2) കാരണം—ഫലംഉണ്ടാക്കുന്നതു്.

നിയതം

സുസ്ഥിരം. സൂക്ഷ്മവിശേഷമാണിതു്. ശരീരം അസ്ഥിരവും ആത്മാവു് സുസ്ഥിരവും ആകുന്നു. ആത്മാവു വിലയംപ്രാപിക്കുന്നതുവരെ അതു് ശരീരംതോറും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഒടുവിൽ പരംപുരുഷനിൽ ലയിക്കുകയും ചെയ്യും. (2) വിധിക്കപ്പെട്ടതു്.

നിയതമാനസൻ

മനസ്സിനെ അടക്കംചെയ്തവൻ.

നിയതാത്മാവു്

സംയമി; യോഗി

നിയമങ്ങൾ

രാജയോഗിആയിത്തീരണമെന്നുള്ള ആൾ യമനിയമങ്ങൾ പത്തെണ്ണം അഭ്യസിച്ചിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്. അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവയാണു് യമം അഞ്ചെണ്ണം; തപസ്സു്, സന്തോഷം, ശൗചം, സ്വാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നീ അഞ്ചെണ്ണം നിയമങ്ങളും.

നിർയോഗക്ഷേമൻ

യോഗക്ഷേമമില്ലാത്തവൻ. യോഗത്തിൽ, കിട്ടാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടായിരിക്കും. ക്ഷേമത്തിൽ, കിട്ടിയതിനെ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം. ഈ രണ്ടുതരം ആഗ്രഹവുമില്ലാത്തവനാണു് നിർയോഗക്ഷേമവാൻ. സദാ ആനന്ദാനുഭവസ്ഥൻ.

നിരഗ്നി

അഗ്നിയില്ലാത്തവൻ. ശ്രൗതവും സ്മാർത്തവുമായ സർവകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ച സന്യാസി.

നിരഞ്ജനം

മായാബന്ധമോ ഒന്നിനോടും മമതാബന്ധമോ കൂടാതെ ജീവിതം നയിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഇതാണു് നിസ്ത്രൈഗുണ്യം—ബ്രഹ്മം.

നിർവാണം

മോക്ഷം

നിരഹംകാരം

ഞാൻ ബ്രഹ്മമല്ല എന്നുള്ളവിശ്വാസം. ഈ വിശ്വാസികളായിരിക്കും ബ്രഹ്മത്തെ ക്രമേണ പ്രാപിക്കുന്നതു്.

നിരാകാരം

ആകൃതിയൊന്നുമില്ലാത്ത ബ്രഹ്മം.

നിരാതംകൻ

ദുഃഖമില്ലാത്തവൻ. അയാൾക്കു സുഖവും ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. സുഖദുഃഖങ്ങളെ ഒന്നുപോലെ പരിഗണിക്കുന്നവനായിരിക്കും നിരാതംകൻ.

നിരാമയൻ

ദുഃഖമില്ലാത്തവൻ. രാജയോഗിയായിത്തീർന്ന ആളിനു ദുഃഖംഒട്ടും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ആത്മാവിനുദുഃഖമില്ല. മനസ്സിനാണു് സുഖവും ദു:ഖവും ഉള്ളതു്.

നിരാലംബസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു

ശേഷം കൈകൾ തലയുടെ മുൻഭാഗത്തേക്കുമലർത്തി നീട്ടുക. കൈകൾ ഉയർന്നിരിക്കുന്ന കാലുകളിലേക്കു് നീട്ടി തുടകളിൻമേൽ വയ്ക്കുകയുമാകാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ശരീരശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. പല രോഗങ്ങളേയും മന്ദംമന്ദം ഉച്ചാടനംചെയ്യും.

നിരാശ്രയൻ

യാതൊന്നിനേയും ആശ്രയിക്കാതെയുള്ള മുമുക്ഷു.

നിരീശ്വരവാദം

ഈശ്വരൻ ഇല്ല എന്നവാദം. നിരീശ്വരവാദികൾ പ്രകൃതിയെ വിശ്വസിക്കുന്നവരാകുന്നു. ചാർവാകൻ എന്നൊരു നിരീശ്വരവാദി പണ്ടു ഭാരതത്തിൽഉണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ സ്ഥാപിച്ചതാണു് ഈ ചാർവാകമതം.

നിരുദ്ധാവസ്ഥ

സകലചിത്തവൃത്തികളേയും നിരോധിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഇതു് അസംപ്രജ്ഞാതയോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതായിരിക്കും.

നിരോധസംസ്കാരം

വികാരവിചാരങ്ങളെ നിരോധിച്ചതിൻമേൽ ഉണ്ടാകുന്ന സംസ്കാരം. വ്യുത്ഥാനസംസ്കാരരാഹിത്യം.

നിർലിപ്തം

ബന്ധമില്ലായ്മ. ഘടസ്ഥയോഗത്തിലെ ഏഴു സിദ്ധികളിലൊന്നു്. വികാരബഹിഷ്കരണം സാധിച്ചാൽ നിർലേപനായിത്തീരും.

നിർവാണം

മഹാകവി വള്ളത്തോൾ, ജവഹർലാൽനെഹ്റു, ശ്രീ. നാരായണ ഗുരുദേവൻ എന്നിവർ മരിച്ചുപോകയാണുണ്ടായതു്; എന്നാൽ ചിലർ ആ മരണത്തെ നിർവാണമായി എഴുതിക്കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. അതു അബദ്ധമാകുന്നു. ജീവൻ അനായാസമായി ശിരസ്സുവഴി നിർഗമിക്കുന്നതാണു് നിർവാണം. പുനർജൻമരഹിതമായ ഈ അനുഭവം രാജയോഗികൾക്കാണുണ്ടാവുക. എന്നാൽ ഭക്തിയുടെ പാരമ്യത്തിലുംഈയനുഭവംവരാം. സദാരാമനാമം ജപിക്കാറുണ്ടായിരുന്ന മഹാത്മാഗാന്ധി വെടികളേററു് മരിക്കുമ്പോഴും''ഹരേറാം''എന്നു ശബ്ദിച്ചിരുന്നുവത്രെ! പുനർജൻമരഹിതമായ ഒരു അവസ്ഥയുടെ സൂചനയാണതു്. ജീവിതാന്ത്യഘട്ടത്തിലെ രാമനാമോച്ചാരണം രാമനിൽ ആത്മാവിനെ ലയിപ്പിക്കും.

നിവാതസ്ഥദീപം

കാററു്ഇല്ലാത്തെടത്തെദീപം. ഇതു ചലിക്കാതിരിക്കും. ഇതുപോലെയാണു് യോഗിമാനസം.

നിർവികാരം

രൂപഭേദമില്ലായ്മ ബ്രഹ്മംമാത്രമേ നിർവികാരമായി അറിയപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

നിർവികാരസമാപത്തി

നാലുതരം സബീജസമാധികളിൽ ഒന്നു്. സൂക്ഷ്മവിഷയത്തിലെ സമാപത്തി.

നിർവിചാരസമാധി

പ്രകൃതിപുരുഷൻമാരെ പ്രത്യേ

കം ദർശിച്ചാൽ താൻ അവയിൽനിന്നെല്ലാം ഭിന്നനാണെന്നുള്ള ഭാവന യുണ്ടാകും. മററു വ്യുത്ഥാനസംസ്കാരങ്ങളെ ഇതു് തടയുന്നു.

നിർവിതർക്കസമാധി

കാലത്രയത്തെ അതിക്രമിച്ചു സ്വരൂപബോധാതീതനായി ജ്ഞാനമാത്രനിർഭാസനായിരിക്കുന്ന സമാധി.

നിർവിതർക്കസമാപത്തി

ഒരു വസ്തുവിനോടു ഭാവഭേദമൊന്നും കൂടാതെ പെരുമാറുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം.

നിർവിഷയം

സകലതരം ആശകളിൽനിന്നുമുള്ളമുക്തി.

നിർവൃത്ത പ്രസവം

ജനിപ്പിക്കലിൻെറ അവസാനം.

നിഷ്പത്തി

അവസ്ഥാചതുഷ്ടയത്തിൽ നാലാമത്തേതു്. വേണുവീണാനാദലയങ്ങളിൽകൂടി യോഗി നാദാനുസന്ധേയനായി രാജയോഗാനന്ദനായിഭവിക്കുന്നു.

നിഷ്പന്ദാവസ്ഥ

യാതൊരു നാഡീചലനവും പ്രാണചലനവും കൂടാതുള്ള അവസ്ഥ. പ്രാണായാമത്തിൽ പരമോന്നതാവസ്ഥ സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കു ഇതു് സിദ്ധമായിത്തീരും.

നിശ്ശേഷാശേഷ ചേഷ്ടിതൻ

സർവവൃത്തികളും നശിച്ചവൻ.

നിഃശ്രാവണം

യാതൊരു ശബ്ദവും കേൾക്കാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. സമാധിസ്ഥനായ രാജയോഗിയുടെ ഒരു ലക്ഷണമാണിതു്.

നിശ്രേയസം

നിതരാം ശ്രേയസ്കരമായതു്. മോക്ഷം നൽകുന്നത്ു.

നിശ്വാസം

ഒരുവൻ 24 മണിക്കൂറിൽ 21600 തവണ നിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടു്. അതായതു് ഒരു മിനിട്ടിൽ 15 തവണ. നാം ഒന്നര സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം വലിക്കുകയും രണ്ടര സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസംവിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ കുറച്ചു് ഒരുമിനിട്ടിൽ 4 എണ്ണം മാത്രമാക്കുന്നപക്ഷം ആയുസ് വർദ്ധിക്കും. അങ്ങനെ കുറച്ചു് കുറച്ചു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസംതന്നെ ഇല്ലാത്ത കേവല കുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന രാജയോഗികളുണ്ടു്.

നിസ്ത്രൈഗുണ്യൻ

സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങൾക്കു അതീതൻ.

നിസ്സംഗൻ

ലോകത്തു യാതൊന്നിനോടും ബന്ധമില്ലാത്തവൻ. ധാരണാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞയോഗി.

നീലജ്യോതി

ധാരണാഭ്യാസത്താൽ യോഗിഭ്രൂമദ്ധ്യേ കാണുന്നതാണ് നീലജ്യോതി. ഇതാണു ദിവ്യരൂപദർശനം.

നേതി

ഷട്ക്രിയകളിലൊന്നു്. മൂക്കിൽക്കൂടിയും വായിൽക്കൂടിയും കഫത്തെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്ന ഈ ക്രിയരണ്ടുതരത്തിലുണ്ടു്. ജലനേത്രി സൂത്രനേതി എന്നിവയാണു് അവ. അതതിൻെറ വിവരണത്തിൽ ഇവ കാണാം.

നൈകൃതികൻ

പരനിന്ദാതത്പരൻ

നൗകാസനം

കമിഴ്ന്നു കിടന്നിട്ടു് നീട്ടിയ കാലുകളും തലയും പൊക്കുക. കൈകൾ മുതുകിൽ കോർത്തുപിടിച്ചിരിക്കും.

നൗളിക്രിയ

നൗളിക്കായിനിന്നിട്ടു വയറിനെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ചുഴററുക മേൽപോട്ടും താഴോട്ടും വയറിനെതള്ളുക. പത്മാസനസ്ഥനായിട്ടും ഇതു അനുഷ്ഠിക്കാം. നൗളിക്രിയകളെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞവയററിൽ നടത്തേണ്ടതാണു്. എല്ലാത്തിനും കൂടി ഒരു മനിട്ടേവേണ്ടിവരുന്നുള്ളു. വയററുവേദന മലബന്ധം എന്നിവ ശമിക്കും.

പ

പങ്കജം

ഹൃത്പത്മം ഒരു ചക്രമാകുന്നു. അവിടം പ്രാണൻെറ ഒരു പ്രധാന കേന്ദ്രമാണു്. ഈ അനാഹത ചക്രത്തിൽ പ്രാണനെ രണ്ടുമണിക്കൂർ നിലനിറുത്തിയിട്ടായിരിക്കും യോഗാഭ്യാസികൾ പ്രാണനെ ഉപരിതലങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുക.

പഞ്ചകോശങ്ങൾ

അന്നമയകോശം, പ്രാണമയകോശം, മനോമയകോശം, വിജ്ഞാനമയകോശം, ആനന്ദമയകോശം എന്നിങ്ങനെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ അഞ്ചുകോശം ഉണ്ടെന്നു യോഗികൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പഞ്ചക്ളേശങ്ങൾ

അവിദ്യ, അസ്മിത, രാഗം, ദ്വേഷം, അഭിനിവേശം.

പഞ്ചദശാംഗയോഗം

യമം, നിയമം, ത്യാഗം, മൗനം, ദേശം, കാലം, ആസനം, മൂലബന്ധം, ദേഹസാമ്യം, ദൃക്സ്ഥിതി, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നീ 15 എണ്ണം. അഷ്ടാംഗയോഗത്തെ ഇങ്ങനെ വിഭജിച്ചു 15 അംഗങ്ങളോടുകൂടിയും യോഗികൾ യോഗാഭ്യാസം നടത്താറുണ്ടു്.

പഞ്ചദോഷങ്ങൾ

കാമം, ക്രോധം, നിശ്വാസം, ഭയം, നിദ്ര. ഇവയെല്ലാം ശാരീരിക ദൗർബല്യങ്ങളാകുന്നു. അതിനാൽ യോഗാഭ്യാസികൾക്കു ഇവ ദോഷകരമാകുന്നു. നിശ്വാസം കൂടാതെയുള്ള സംപ്രജ്ഞാത സമാധിവരെ എത്തിയവർക്കാണ് ഇവ ആവശ്യമില്ലാതെവരുന്നതു്.

പഞ്ചധാരണ

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലു

മനസ്സിനെ 2 നാഴികനേരം നിറു ത്തി ശീലിക്കുക. അതിൽ സിദ്ധി വന്നാൽ പഞ്ചഭൂതബാധയുണ്ടാകു ന്നതല്ല. പഞ്ചധാരണാസിദ്ധിവ ന്നാൽ ഖേചരീമുദ്ര സ്വാധീനമാ കും. ആകാശഗമനംവരെയുള്ള സി ദ്ധി വരാനുള്ള മാർഗ്ഗം സുഗമ മാകും.

പഞ്ചപ്രാണൻ

പ്രാണൻ, അപാനൻ, സമാനൻ, ഉദാനൻ, വ്യാനൻ. ശരീരഭാഗങ്ങ ളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന ഒരേപ്രാണൻ തന്നെയാണു് പഞ്ചപ്രാണൻമാർ.

പഞ്ചവിംശതിതത്വങ്ങൾ

പുരുഷൻ	1
പ്രകൃതി	1
അഹംകാരം	1
തൻമാത്രകൾ	5
മനസ്സു്	1
ബുദ്ധീന്ദ്രിയം	5
കർമ്മേന്ദ്രിയം	5
പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ	5
മഹാൻ	1
	25

ഈ ദൃശ്യാദൃശ്യ വസ്തുക്കളിൽ യോഗിധ്യാനിച്ചിരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഇവ സാംഖ്യൻമാർ അംഗീകരിച്ചി ട്ടുള്ളവയാകുന്നു.

പഞ്ചവിഷയങ്ങൾ

കാണുക, കേൾക്കുക, സ്പർശി ക്കുക, രുചിക്കുക, മണമേൽക്കുക ഇവ.

പഞ്ചശാകം

ജീവന്തി, വാസ്തു, മത്സ്യാ ക്ഷി, മേഘനാദം, പുനർനവം എ ന്നീ അഞ്ചുസസ്യങ്ങൾ യോഗികളു ടെ പ്രിയംകരമായ ഭക്ഷ്യമായിരു ന്നു. ഇക്കാലത്തു ഇവ ഔഷധമായി ട്ടാണു് ഉപയോഗിക്കാറുള്ളതു്.

പഞ്ചശിഖൻ

കപിലസിദ്ധാന്തമായ സാംഖ്യം പ്രചരിപ്പിച്ച ആചാര്യൻ.

പഞ്ചസ്രോതസ്സ്

കണ്ണുരണ്ടു്, മൂക്കിൻ ദ്വാരംര ണ്ടു്, വായ് ഇങ്ങനെയുള്ള അഞ്ചു സ്രോതസ്സുകൾ. ഇവയുടെ പ്ര ഭവസ്ഥാനമാണു് സുഷുമ്നാ മുഖം. അന്ത:കരണത്തിന്റെ വാസ സ്ഥാനമായ സുഷുമ്നയുടെ ക വാടം ഭേദിച്ചാൽ ഖേചരിസിദ്ധി യുണ്ടാകും.

പഞ്ചാഗ്നി

കാലാഗ്നി, ബഡവാഗ്നി, പാർത്ഥിവാഗ്നി, വൈദ്യുതാ ഗ്നി, സൂര്യരൂപാഗ്നി എന്നിങ്ങ നെ സൂക്ഷ്മശരീരത്തിൽ അഞ്ചു അഗ്നികളുണ്ടു്. ഈ അഞ്ചു് അ ഗ്നികളേയും സമനിലയിൽ സർ വദാ സൂക്ഷിക്കാൻ രാജയോഗിയ് ക്കുമാത്രമേ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

പഞ്ചാഗ്നിവിദ്യ

വിദ്യാസന്തതികളിൽ 4—ാമത്തേ തു്. ആകാശം, മേഘം, ഭൂമി, പു രുഷൻ, സ്ത്രീ എന്നീ 5 അഗ് നികളേയും ക്രമമായിധ്യാനിച്ചു് ക്രമേണ ബ്രഹ്മത്തെധ്യാനിക്കൽ.

പഞ്ചാത്മകം

=ശബ്ദ, സ്പർശ, രൂപ, രസ ഗന്ധങ്ങളോടുകൂടിയതു്. (2) പ ഞ്ചപ്രാണൻമാരോടുകൂടിയതു്.

പഞ്ചാവസ്ഥ

ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുര്യം, തുര്യാതീതം എന്നിവ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ അഞ്ചു അവസ്ഥകളാകുന്നു. ഈ പഞ്ചാവസ്ഥകളേയും ജയിച്ചവനാണു രാജയോഗി.

പഞ്ചീകരണം

അഞ്ചാക്കിച്ചെയ്യൽ. പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും മററുനാലിൻേറയും അംശം കലർന്നിരിക്കും. പഞ്ചഭൂതങ്ങളെക്കൊണ്ടാണു പ്രപഞ്ചം സൃഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്. പഞ്ചീകരണം നടന്നാൽ മനുഷ്യജീവിതം നശിച്ചിരിക്കും.

പഞ്ചോപപ്രാണൻമാർ

1 നാഗൻ, 2 കൂർമ്മൻ. 3 കൃകരം, 4 ദേവദത്തൻ, 5 ധനഞ്ജയൻ.

പശ്ചിമതാനാസനം

പശ്ചിമോത്താനാസനം എന്നും ഇതിനെപറയാറുണ്ടു്. പിൻഭാഗത്തിനെ നല്ലവണ്ണം നീട്ടൽ എന്നാണു വാഗർത്ഥം. നല്ലവണ്ണം എന്നുവച്ചാൽ എന്താണു്? നമ്മളുടെ നട്ടെല്ലു് താഴെ അവസാനിക്കുന്നതു് മലദ്വാരത്തിൽ പിൻവശത്തു അനുത്രികാസ്ഥിയിലാകുന്നു. അവിടെ എപ്പോളെങ്കിലും ഒരു വെട്ടലോ വിറയലോ ചുളിച്ചിലോ ഉണ്ടായാൽ പത്താംവർഷത്തിൽ ക്ഷയരോഗം ബാധിക്കും എന്നത്രേ ഹഠയോഗികളുടെ അഭിപ്രായം. ഇങ്ങനെയൊരു വെട്ടൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും ഉണ്ടായതു ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാനും പശ്ചിമതാനാഭ്യസനം മതിയാകും. കാലുകൾനീട്ടി ചേർന്നു തറയിൽഇരിക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ടു് കൈകൾനീട്ടി കാൽപ്പെരുവിരലുകളിൽ പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ പതിച്ചും നെററി കാൽമുട്ടുകളിൽ ചേർത്തും സ്ഥിതിചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ പത്തുതവണ ചെയ്താൽ 6 മാസംകൊണ്ടു് ക്ഷയരോഗംശമിക്കും.

പശ്ചിമാഭിമുഖപ്രകാശം

ശാംഭവീമുദ്രയ്ക്കുമുമ്പു് യോഗി കാണുന്ന പ്രകാശം. യോഗി കണ്ണടച്ചതിനുശേഷം കാണുന്ന പ്രകാശം. ഇതു ആനന്ദദായകമായിരിക്കും. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഇപ്രകാരം ഒരു പ്രകാശം ദർശിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. സാധാരണർ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഇരുട്ടു്ആയിരിക്കുമല്ലോ കാണുക—തോന്നുക.

പടിയാറു്

മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞ എന്നിങ്ങനെ നട്ടെല്ലിനുള്ളിലെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ ആറു പടികളുണ്ടു്. ഈ ഓരോ പടിയിലും പ്രാണനെ രണ്ടുമണിക്കൂർവീതം നിറുത്തി ശീലിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ പ്രാണൻ സുഗമമായി സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയുള്ളു. ആ ആനന്ദാവസ്ഥയാണു് രാജയോഗികളുടെ ലക്ഷ്യം. ഒരു പഴയ കീർത്തനത്തിൽ ഇപ്രകാരം കാണുന്നു:—

എളുപ്പമായുള്ള വഴിയെക്കാണു
　　　　　　　　　　മ്പോൾ
ഇടയ്ക്കിടെയാറു പടിയുണ്ടാം
പടിയാറും കടന്നവിടെച്ചെല്ലു
　　　　　　　　　　മ്പോൾ
ശിവനെക്കാണാമേ ശിവശംഭോ

സുഷുമ്നാനാഡിയിലെ ഈ ആ

റുപടികളിലും പ്രാണനെ നിറുത്തി ശ്വാസോച്ഛ്വാസമെന്യേ 2–3 നാഴിക സ്ഥിതിചെയ്തു ശീലിച്ചിട്ടാണു് പടിയാറുകടക്കേണ്ടതു്. തുടർന്നു സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രാണനെ നിവേശിപ്പിച്ചു ആനന്ദിക്കുകയത്രേരാജയോഗികളുടെ പ്രവർത്തനം.

പഠനവീര്യം

പഠിക്കുന്നതിനുള്ള വീര്യം. 22 വയസ്സുകഴിയുന്നതോടെ പലരിലും അസ്തമിക്കുന്നതായിട്ടാണുകാണുന്നതു്. ബ്രഹ്മചര്യം ഒട്ടേറെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരിൽമാത്രമേ ഈ വീര്യം വാർദ്ധക്യത്തിലുംനിലനിൽക്കുന്നതായി കാണുന്നുള്ളൂ.

പതിതബിന്ദു

ദേഹത്തുനിന്നു പുറത്തുപോകുന്ന ശുക്ളം. ജനേനന്ദ്രിയത്തിൽ നിന്നു ശുക്ളത്തെ മേൽപ്പെട്ടേക്കുനയിക്കാൻരാജയോഗിക്കുകഴിയും. സാധാരണക്കാരുടെ ശുക്ളംതാഴോട്ടു ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ എത്തി പതിച്ചുപോവുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. യോഗികൾമാത്രമാണു് ഊർദ്ധ്വരേതസ്വികളായുള്ള വർ. അവർ മരണത്തെ ജയിക്കുന്നു. സാധാരണർ മരണത്തെ വരിക്കുകയല്ല; മരിച്ചുപോകുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്.

പതംഗിനി

പന്ത്രണ്ടുമാത്രയോടുകൂടിയ പ്രണവോച്ചാരണത്തിലെ 3–ാമത്തേതു്. യോഗി ഈ മാത്രയിൽ മരിക്കുന്നതായാൽ അദ്ദേഹം ഒരു വിദ്യാധരനായി ജനിക്കും.

പതഞ്ജലി

2000 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പു ജീവിച്ചിരുന്ന ഈ മർഷി എഴുതിയ യോഗദർശനഗ്രന്ഥം രാജയോഗികളായവരെല്ലാം പഠിച്ചിരിക്കും. ഇതിനു തുല്യമായ ഒരു രാജയോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം ഭൂലോകത്തില്ല.

പത്മാസനം

ഇതു ഒരു ധ്യാനാസനം ആകുന്നു. ഇരുന്നിട്ടു് വലതുപാദം ഇടതുതുടമേലും ഇടതുപാദം വലതുതുടമേലും കൈകളുടെ മണിക്കെട്ടുകൾ അതതുവശത്തെ കാൽമുട്ടുകളിൻമേലും വച്ചു മുന്നോട്ടുനോക്കി ഇരിക്കുക. ശ്വസനക്രിയകൾ, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം എണിവയ്ക്കെല്ലാം ഈ യോഗാസനം ഉത്തമമായുള്ളതാകുന്നു. മോഹൻ ജോദാരോ ഹാരപ്പാനാഗരികതയ്ക്കു അയ്യായിരം വർഷത്തെപഴക്കമുണ്ടു്. അവിടങ്ങളിൽ നടത്തിയ ഭൂഖനനത്തിൽനിന്നു കണ്ടെടുത്തിട്ടുള്ള ഒന്നു പത്മാസനസ്ഥനായ ഒരു യോഗിയുടേതാകുന്നു. സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ പത്മാസനസ്ഥനായിട്ടു് ഉള്ളം കൈകൾ മടിയിൽവച്ചിട്ടാണു് ധ്യാനസമാധികളിൽ പ്രവേശിക്കാറുണ്ടായിരുന്നതു്. മൂന്നരവയസ്സുള്ളപ്പോൾ ആ മഹാൻ ഇപ്രകാരം ധ്യാനിച്ചു. കൊതുധാരാളം കടിച്ചിട്ടും അതു അറിഞ്ഞില്ലത്രേ! കന്യാകുമാരിയിലെ വിവേകാനന്ദൻ പാറയിൽ ഇപ്രകാരം ധ്യാനിച്ചിരുന്നപ്പോഴാണു് ഗുരുനാഥൻ മനസാ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു അമേരിക്കയിൽപോയി ഹിന്ദുമതപ്രചരണം നടത്താൻ നിർദ്ദേശിച്ചതു്. അനവധിലക്ഷം ധ്യാതാക്കൾക്കു പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു യോഗാസനമാണിതു്.

പഥ്യം

മഹാമുദ്ര സ്വാധീനമാക്കിയിട്ടുള്ളവർക്കു് പഥ്യാഹാരമൊന്നും നോക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ സാധാരണനായ ഒരു യോഗാഭ്യാസി താഴെ പറയുന്ന സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കാമെന്നുണ്ടു്. അവ:—ഗോതമ്പു്, നെല്ലു്, ബാർളി, പാൽ, വെണ്ണ, നെയ്യു്, പഞ്ചസാര, തേൻ, ചുക്കു്, പടോലം, സസ്യങ്ങൾ.

പത്മമയൂരം

മയൂരാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം പത്മാസനം ബന്ധിക്കുക. ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ശരീരം മിക്കവാറും ഒരേലവലിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായിരിക്കും.

പ്രയോജനം

മലബന്ധ ദൂരീകരണം, വിഷബാധബഹിഷ്കരണം, ജഠരാഗ്നി വർദ്ധനം എന്നിവ സാധിക്കുന്നു.

പത്മശീർഷാസനം

ശീർഷാസനത്തിൽ പത്മാസനം ബന്ധിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ കക്ഷങ്ങളിൽ ചേർത്തുംനിൽക്കാം.

പയസ്വിനി

72 പ്രധാന നാഡികളിൽ ഒന്നു്.

പരകായപ്രവേശം

അന്യശരീരത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം, അന്യശരീരം പ്രാപിച്ചു ജീവിതം നയിക്കൽ. ചിലപിശാചുക്കൾ മനുഷ്യദേഹങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതായി കേട്ടിട്ടുണ്ടു്.

പരമർഷി

സാംഖ്യ തത്വജ്ഞാന പ്രചാരകനുംആദ്യപ്രവാചകനുമായകപില മഹർഷി. സാംഖ്യം തന്നെയോഗം.

പരമഹംസൻ

ഞാൻ തന്നെ ദൈവം എന്നു് വിശ്വസിക്കുന്നവരിൽ അഗ്രേസരൻ. ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസൻ ആണു ആധുനികകാലത്തെ പരമഹംസൻമാരിൽ അഗ്രേസരൻ. ചെവികൾക്കുമുകളിലാണു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നയനങ്ങൾ. ഉൾക്കണ്ണുതുറന്നു ദൈവദർശനം നടത്തിയിട്ടുള്ളവരുടെ കണ്ണുകൾമാത്രമേ ഈ വിധം ചെവികൾക്കുപരി കാണുകയുള്ളു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസരാകട്ടെ സദാ ദേവീദർശനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന മഹാപുരുഷനായിരുന്നു. ഇക്കാലത്തു പരമഹംസ വേഷധാരികളെ ധാരാളമായി കാണാറുണ്ടു്.

പരമാകാശം

ശാംഭവീമുദ്രയിലെ ബാഹ്യാഭ്യന്തരലക്ഷ്യം. ഇതു് വ്യോമ പഞ്ചകത്തിലൊന്നാകുന്നു. മററു നാലു ആകാശം ഇവയാണു്:—(1) ഗുണരഹിതാകാശം (2) മഹാകാശം (3) തത്വാകാശം (4) സൂര്യാകാശം.

പരമാണു

അണുവിൽ ചെറുതായതു്. പരമാണു സംഘാതമാണു് ഇക്കാണുന്ന രൂപങ്ങളെല്ലാം. ഗോളങ്ങളും പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും പരമാണു സംഘാതംതന്നെ.

പരമാദേവി

പഞ്ചമഹാശക്തികളിലൊന്നു്.

പരമാത്മാ

പരബ്രഹ്മം. ഓരോ ജീവനി

ലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവുതന്നെയാകുന്നു.

പരമേശ്വരൻ

പരമോന്നത പ്രഭാവത്തോടുകൂടിയ ഈശ്വരൻ---പരബ്രഹ്മം.

പരമേശ്വരി

ശ്രീ പരമേശ്വരപത്നിയായ ശ്രീ പാർവതീദേവി. ആ ദേവി രാജയോഗിനി ആയിരുന്നു. യോഗശാസ്ത്രപ്രസിദ്ധമായ വാഗർത്ഥം കുണ്ഡലിനിശക്തി എന്നാകുന്നു.

പരരന്ധ്രം

നട്ടെല്ലിനുള്ളിലെ നാലു നാഡികളിലൊന്നു്. സുഷുമ്ന, ജ്വലന്തി, നാദരൂപിണി എന്നിവയാണു് മററു 3 നാഡികൾ. ഈ നാലുനാഡികളേയും നാദധാരഎന്നും പറഞ്ഞുപോരുന്നു.

പരവൈരാഗ്യം

അപരവൈരാഗ്യത്തിൽക്കൂടി സിദ്ധമാകുന്നതാണിതു്. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലേക്കു ഇതു് സാധകനെ നയിക്കുന്നു.

പരാ

ബ്രഹ്മം. സുഷുമ്നാനാഡി. മനുഷ്യശരീരത്തിൽനിന്നു ശബ്ദം പുറപ്പെടുന്നതു് മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നാകുന്നു. അതാണ് പരാ. തുടർന്നു ''പശ്യന്തി'' ''മദ്ധ്യമ''കളിൽക്കൂടി വായിൽ എത്തുമ്പോൾ ''വൈഖരി''ആയി. അതു ശ്രവണാർഹമാകും.

പരാർത്ഥ

അന്യനെ ആശ്രയിച്ചുള്ളതു്. ചിത്തം പുരുഷനെ ആശ്രയിച്ചാണു് നിലനിൽക്കുന്നതു്. പുരുഷന്റെ ഭൃത്യനാണു് ചിത്തം.

പരാപരങ്ങൾ

പരാപ്രകൃതി. വാസനാബദ്ധനായ ജീവൻ--പ്രത്യഗാത്മാവു്. അപരാപ്രകൃതി മായയാകുന്നു. ജീവനും മായയും എന്നെന്നും അവിശദവും അചിന്ത്യവും ആയിട്ടേ സ്ഥിതിചെയ്യുകയുള്ളൂ.

പരാപശ്യന്തി മദ്ധ്യമാ, വൈഖരി

മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു ഉദ്ഭവിക്കുന്ന ശബ്ദം, ആധാരചക്രങ്ങളും നാഡീസമൂഹങ്ങളും കടന്നു് വായിൽക്കൂടി പുറത്തുവരുന്നു. അതു വൈഖരിയിൽക്കൂടിയാകുന്നു.

പരാപ്രകൃതി

സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തെ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചൈതന്യം

പരാശക്തി

നെററിയുടെ മദ്ധ്യേ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ശക്തി. ഇതുതന്നെയാണു നാദരൂപം. സ്വയം ജ്യോതിരാത്മിക എന്നും ഇതിനെ പറഞ്ഞുപോരുന്നുണ്ട്.

പരിഘാസനം

ഇടതുകാൽമുട്ടിൽ ഇരുന്നിട്ടു് വലതുകാൽ വലതുവശത്തേക്കു നീട്ടി കാൽപടത്തെ രണ്ടുകൈകൊണ്ടും പിടിക്കുക. തല കൈകൾക്കു ഇട

യിൽക്കൂടി ആ വശത്തേക്കു ചരിഞ്ഞിരിക്കും.

പരിചയം

യോഗാഭ്യാസത്തിലെ നാലു അവസ്ഥകളിലൊന്നു്. പരിചയവായു പ്രാണശക്തിയോടൊത്താണ് കുണ്ഡലിനീ ശക്തിയെ ഉണർത്തുന്നതു്. സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ ആ വായു പ്രവേശിച്ചിരിക്കയും ചെയ്യും.

പരിചയാവസ്ഥ

3ാ–മത്തെ പരിചയാവസ്ഥയിൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യാകാശത്തിൽ മദ്ദള ധ്വനികേൾക്കാറാകും. യോഗി നാദാനുസന്ധാനംകൊണ്ടുള്ള ആനന്ദത്തിൽ എത്തിച്ചേരും.

പരിണാമം

ഇക്കാണുന്ന സകലതും പരിണാമത്തിനു (മാററത്തിനു) വിധേയമാകുന്നു പരിണാമവിധേയമല്ലാത്ത ആത്മാവിനെ യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടു സ്വാധീനമാക്കിഅറിഞ്ഞു് ആനന്ദിക്കുന്നതാണു് മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ കരണീയമായുള്ളതു് ജാത്യന്തര പരിണാമത്തിനു ജീവൻ വിധേയമായി പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നു. പരിണാമവിധേയമാകുന്നതല്ലാത്ത ആത്മാവിൽ മനസ്സിനെ ലയിപ്പിച്ചുആനന്ദിക്കുന്നതാണു് വേദാന്തയോഗികളുടെയും രാജയോഗികളുടെയും ജോലി.

പരിണാമദുഃഖം

ജീവിതത്തിൽ ആനുഭവികമാകുന്ന ഓരോ സുഖവും ദുഃഖത്തിനു വഴിമാറിക്കൊടുക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ സുഖങ്ങളെല്ലാം പരിണാമവിധേയമായി ദുഃഖം വരുത്തുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്. പരിണാമവിധേയമാകാത്ത ആത്മാവിൽ ആനന്ദം പ്രാപിക്കുന്നതിന്നാണു് രാജയോഗികളുടെ അനവരത ശ്രമം.

പരിതാപം

സകല കർമ്മങ്ങളുടെയും ഫലങ്ങൾ പരിതാപം കലർന്നതായിരിക്കും. യോഗാവസ്ഥ മാത്രമാണ് പരിതാപരഹിതമായുള്ളതു്.

പരിനിർമ്മിതവശവർത്തി

മഹേന്ദ്രലോകനിവാസികളായ ദേവൻമാരുടെ സമൂഹം. അവർ അവർക്കുതന്നെ വശപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരാകുന്നു.

പരിപകൻ

സദാസന്തോഷി. രാജയോഗാഭ്യാസത്തിൽ സമുന്നതാവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ചു് അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിസ്ഥനാകാൻ യോഗ്യൻ. ശോകവർജിതനും അജഡനും ഈ ആൾ തന്നെ.

പരിപൂർണ്ണചന്ദ്രമണ്ഡലം

വെളുത്തവാവു്. ശാംഭവീമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ ദൃശ്യമാകുന്ന പ്രകാശം. പ്രശാന്തരമണീയമായ കീർത്തിധാവള്യംകൊണ്ടു പ്രകീർത്തിതനായിഭവിക്കും പരിപൂർണ്ണ ചന്ദ്രമണ്ഡലദിനം ജാതനാകുന്ന ആൾ. ശ്രീ ബുദ്ധൻ ജനിച്ചതും, അദ്ദേഹത്തിനു ബോധം ഉണ്ടായതും, മഹാസമാധിയെ പ്രാപിച്ചതും ഈ ദിവസമായിരുന്നു എന്നാണു് ചരിത്രത്തിൽകാണുന്നതു്.

പരിപൂർണ്ണനാവാസനം

പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു് കാലുകൾ മുന്നോട്ടും ഉടൽഭാഗം പിന്നോട്ടും, കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളുടെ വശങ്ങളിലേക്കും നീട്ടി ഇരിക്കുക.

പരിമാർഗ്ഗിതവ്യപദം

അന്വേഷിക്കപ്പെടേണ്ട സ്ഥാനം—നിർവാണപദം.

പരിമാണം

അളവു്. വ്യക്തമായ പ്രകൃതി രൂപങ്ങൾ. മഹത്തിൽനിന്നു് ഗുണപരിമാണവിശേഷത്തിലേക്കുള്ള അതിരുകൾ.

പരിവൃത്തത്രികോണാസനം

കാലുകൾ മൂന്നരയടിയോളം പരസ്പരം അകററിനിന്നിട്ടു്, വലതു ഉള്ളംകൈയ് ഇടതുകാലിൻെറ വലതുവശത്തു തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ഇടതുകൈയ് നേരേ ഉയർത്തി അതിനെ നോക്കുക. രണ്ടു കൈയ്കളും ഒരേചൊവ്വിനായിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കരുതു്. ഇടതു കാൽ നീണ്ടിരിക്കുകതന്നെചെയ്യും (2) ഇടത്തേ ഉള്ളംകൈയ് വലതുകാലിനു വലതുവശത്തു തറയിൽ പതിച്ചും ഇടതുകൈയ് തലയ്ക്കുമേൽനീട്ടി അതിനെനോക്കിയും നിൽക്കാം.

പരിവൃത്തജാനുശീർഷാസനം

ഇടതുകാൽമടക്കി വലതുകാൽ നീട്ടി ഇരിക്കുക. നീട്ടിയകാലിൻെറ വിരലുകളെ ഇടതുകൈകൊണ്ടു പിടിക്കുക. ആ കൈമുട്ടു് വലതു കാലിൻെറ ഇടതുവശത്തു തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കും. വലതുകൈയ് തലയുടെ വലതുവശത്തുകൂടി താഴ്ത്തി നീട്ടിയകാലിൻെറ വിരലുകളെ പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഉദരഭാഗങ്ങൾ നീണ്ടും, രക്തസഞ്ചാരം വർദ്ധിച്ചും ആരോഗ്യംവർദ്ധിപ്പിക്കും.

പരിവൃത്തപശ്ചിമോത്താനാസനം

നട്ടെല്ലിനെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടുംആയി വളച്ചുള്ളഇരിപ്പു് ആണിതു്. കാലുകൾനീട്ടി ചേർത്തുവച്ചതിനുശേഷം, വലതുകൈ ഇടതു കാൽമുട്ടിനുതാഴെക്കൂടി ഇടത്തേ ഉള്ളംകാലിനെ പിടിക്കുക. ഇടതു കൈയ് ചരിഞ്ഞു് തലയ്ക്കുമുകളിൽക്കൂടി ഉള്ളംകാലിനെ പിടിക്കുക. ഇതുപോലെ മറുവശത്തുകൂടിയും അഭ്യസിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയറിനു സൗഖ്യംനൽകി ദഹനശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കും. മലശോധന സുഗമവും സുഖകരവും ആക്കിത്തീർക്കും. നടുവേദന നശിപ്പിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പരിവൃത്തപാർശ്വകോണാസനം

കാലുകൾ അതതുവശങ്ങളിലേക്കു് 4–4 1/2 അടി അകററി നിന്നിട്ടു ഇടതുകാൽ 90 ഡിഗ്രി മടക്കി അതിൻെറ ഇടതുവശത്തായി വലത്തേ ഉള്ളംകൈയ് തറയിൽപതിക്കണം. ഉയർത്തിയ ഇടതുകൈയ് നോക്കണം.

പരിവൃത്തികപാദശീർഷാസനം

ശീർഷാസനത്തിൽ കാലുകൾ ഇട

ത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും അകററിയ യതിനുശേഷം ഉടലിനെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും തിരിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ജനനേന്ദ്രിയശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. കുടലുകൾക്കു സൗഖ്യം ലഭിക്കും.

പരിവൃത്തികശീർഷാസനം

ശീർഷാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഓരോകാൽ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും നീട്ടി സ്ഥിതിചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ ഉടൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും തിരിച്ചും സ്ഥിതിചെയ്യാം.

പരോക്ഷം

പഞ്ചേന്ദ്രിയഗോചരമല്ലാത്തതു്. അതീന്ദ്രിയമായതു് അനുമാനമാണല്ലൊ. ബ്രഹ്മം.

പരോക്ഷജ്ഞാനം

ശ്രവണംകൊണ്ടു കിട്ടുന്ന അപ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം. ശിഷ്യന്റെ പരിശ്രമത്താൽ ഇതു അപരോക്ഷജ്ഞാനമായി പരിണമിക്കും. സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം, തുരീയം എന്നിങ്ങനെ പരോക്ഷജ്ഞാനം നാലുവിധത്തിലുണ്ടു്.

പരംധാമം

പരമമായ ആശ്രയസ്ഥാനം.—ബ്രഹ്മം.

പര്യങ്കവിദ്യ

9—ാമത്തെവിദ്യാസന്തതി. മഞ്ചസ്ഥിതനായ ബ്രഹ്മാവിനെ അഭിമുഖീകരിച്ചുള്ള ബ്രഹ്മലോകയാത്രാ ധ്യാനം. സഗുണനിർഗുണാതീതൻമാരായ മൂന്നുതരം മുമുക്ഷുക്കളുടെ ആത്മീയ ഗതിവിശേഷത്തോടു കൂടിയതു്.

പര്യങ്കാസനം

കട്ടിൽആണു് പര്യങ്കം. കട്ടിലിൽ കിടക്കുമ്പോലെ മലർന്നുകിടക്കുന്നതുതന്നെ ഈ യോഗാസനം. മലർന്നു കിടന്നിട്ടു് തല ഉയർത്തി അതിന്റെ പിൻവശത്തായി കൈകൾ മടക്കി മുട്ടിനുമേൽ പരസ്പരം പിടിച്ചു കിടക്കുക. മുതുകിൻ ഭാഗം തറയിൽ തൊടരുതു്. അതു നല്ലവണ്ണം നീട്ടിയിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഉടൽനീണ്ടു് മലശോധന സുഗമമാക്കും. കഴുത്തിൽ ഉളുക്കും കൊളുത്തുമൊന്നും വരാതെ അതിനെ രക്ഷിക്കും. 2) സുപ്തവജ്രാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഉടൽഭാഗം ഉയർത്തി കൈകൾമടക്കി തലയുടെ പിൻവശത്തു കോർത്തുപിടിച്ചു കിടക്കുന്നതും പര്യങ്കാസനംതന്നെ.

പവനൻ

വായു. പവനനെ മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നു സുഷുമ്നാനാഡിയിൽകൂടി സഞ്ചരിപ്പിച്ചു്, ശിരസ്സിലെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിലെ സമുന്നതാംശം. ഈ പ്രക്രിയ നടക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ മററെങ്ങും വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. സഹസ്രാരപത്മസ്ഥിതമായ വായുവിനെ അനായാസേന ശിരോമദ്ധ്യേകൂടി ബഹിർഗമിപ്പിച്ചു പ്രാണത്യാഗം ചെയ്യുന്നവരാണു് രാജയോഗികൾ. ശ്വാസനിശ്വാസരഹിതമായി പവനനെ

ഉള്ളിൽ അടക്കംചെയ്യുന്നതാണു് മരണത്തെ ജയിക്കാനുള്ളവിദ്യ.

പവനധൗതി

കഴുത്തുനീട്ടി വായിൽക്കൂടി വായുവിനെ ഉൾക്കൊള്ളണം. വയററിലും വായുവിനെ വ്യാപിപ്പിച്ചിട്ടു് മൂക്കിൽക്കൂടി രേചിക്കണം. ഇതാണു് വായുവിനെക്കൊണ്ടു് ശരീരശുദ്ധീകരണം നടത്തുന്ന ക്രിയ.

പവനമുക്താസനം

അധോവായുവിനെ മോചിപ്പിക്കുന്ന യോഗാസനം. മലർന്നു കിടന്നിട്ടു് ഒരുകാൽമടക്കി അതിനെ കൈകൾകൊണ്ടു ചുററിപ്പിടിച്ചു് ഉയർത്തിയനെററിയിൽ തൊടുക. രണ്ടുകാലിലും ഇപ്രകാരം ചെയ്തിട്ടു്, ഇരുകാലുകളും മടക്കി കൈകൾ മുട്ടുകൾക്കുതാഴെ ചുററിപ്പിടിച്ചു തലഉയർത്തി നെററിയിൽ മുട്ടുകൾതൊടണം. മലബന്ധശമനത്തിനു ഇവ ഓരോന്നും മൂന്നുതവണവീതം ഒരു മാസം അഭ്യസിച്ചാൽ മതിയാകും.

പവനലയം

പ്രാണജയം.

പവനാന്തരാത്മാ

പവനനെക്കൊണ്ടു ചലനമുണ്ടാകാത്ത അന്തരാത്മാവു്. ഇത്തരം അന്തരാത്മാവുള്ള യോഗി എന്നും അർത്ഥം പറയാം.

പർവതാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായി, കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നിൽക്കുക. ഉള്ളം കൈകൾ ഇടുപ്പിൽവച്ചിരിക്കും.
പ്രയോജനങ്ങൾ
വാതരോഗവിനാശം വരുത്തും. വയർ ഉള്ളിലേക്കു വലിഞ്ഞും നെഞ്ചു മുന്നോട്ടുതള്ളിയും ശ്വാസകോശത്തെ ശുദ്ധവും ശക്തവും ആക്കിത്തീർക്കും.

പശ്യന്തി

സംസാരിക്കുമ്പോൾ മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ടു് വായിൽ എത്തുന്നതിനകമുള്ള രണ്ടാമത്തെ ശബ്ദസ്ഥാനം. പരാ, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമാ, വൈഖരി എന്നീ നാലാണു് ശബ്ദസ്ഥാനങ്ങൾ ഇവ കടന്നു പ്രാണൻ പുറത്തുവരുന്നതോടെ ശബ്ദം കേൾക്കുമാറാകും.

പക്ഷവാതം

ഒരുവശത്തെ കൈകാലുകൾക്കു അവശതനേരിടൽ. രണ്ടുകൈകളും തറയിൽഉറപ്പിച്ചുള്ള ഭുജംഗാസനം, ഹസ്തശീർഷാസനം ദീർഘശ്വസനങ്ങൾ കപാലഭാതി എന്നിവയുടെ ആറുമാസത്തെ അഭ്യസനം രോഗശമനം വരുത്തും.

പാണി

കൈയ്. പ്രവർത്തനനിരതമായിരിക്കുന്ന ഒരു കർമ്മേന്ദ്രിയം. രണ്ടു കൈകളും സുശക്തമാക്കി സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പാണ്ഡരബിന്ദു

ശുക്ളബിന്ദു. യോഗികൾ അദൃശ്യരൂപത്തിൽ ഇതു ശിരസ്സിലേക്കാണു് ഗമിപ്പിക്കുന്നതു്. സാധാരണർക്കു ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ ദൃശ്യ

രൂപമായി പുറത്തേക്കുഗമിക്കും. ഊർദ്ധ്വരേതസ്വികളത്രേ രാജയോഗികൾ.

പാതഞ്ജലം

പതഞ്ജലിമഹർഷി നിർമ്മിച്ച ഹഠയോഗ രാജയോഗങ്ങളുടെ സമാഹാരഗ്രന്ഥം ഇതിൽ 194 സൂത്രങ്ങളുണ്ടു്. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ തുടങ്ങി അനവധി പണ്ഡിതൻമാർ വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. യോഗവാസനയും ശ്രദ്ധാനിഷ്ഠകളും ഉള്ളവർക്കുമാത്രമേ ഇവ സുഗൃഹീതമാകയുള്ളൂ. പതഞ്ജലിയുടെ യോഗദർശനത്തിനു പാതഞ്ജല യോഗസൂത്രങ്ങൾ എന്നും പേരുണ്ടു്. രണ്ടായിരം സംവത്സരക്കാലമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു വിശിഷ്ടാധികാരിക ഗ്രന്ഥമാണിതു്.

പാതഞ്ജലപ്രാണായാമലക്ഷണം

പതഞ്ജലി പ്രാണായാമത്തിനു നൽകുന്നലക്ഷണം. അതു് ഇതാണു്:— ബാഹ്യാഭ്യന്തര സ്തംഭവൃത്തിർദേശകാല സംഖ്യാഭി: പരിദൃഷ്ട: ദീർഘ സൂക്ഷ്മ:—ബാഹ്യകുംഭകം ആഭ്യന്തരകുംഭകം പൂരകരേചകകുംഭകങ്ങളില്ലാത്ത സ്തംഭവൃത്തി ഇവയുടെ അനുഷ്ഠാനം. പ്രാണനെ ഓരോ ശരീരഭാഗത്തും (ദേശം) നിറുത്തിശീലിക്കണം, ഓരോന്നിനും എത്രകാലവും സംഖ്യയും വേണമെന്നു് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഓരോ പ്രാണായാമവും ദീർഘവും സൂക്ഷ്മവും ആയിരിക്കണം. ഇവ ഓരോന്നും ഗുരൂപദേശപ്രകാരംതന്നെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പാർത്ഥൻ

പരമാത്മാവിനെ അർത്ഥിക്കുന്നവൻ - അപേക്ഷിക്കുന്നവൻ. പൃഥയുടെ പുത്രനായ അർജ്ജുനനും പാർത്ഥൻ എന്ന പേരു മഹാഭാരതപ്രസിദ്ധമായി ഉണ്ടു്.

പാർത്ഥിവീധാരണ

അധോധാരണ. മുട്ടിനുതാഴെ കാലുകളിൽ മാത്രമായി പ്രാണനെ കൂടുതൽ നിവേശിപ്പിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുക കാലുകൾക്കു രോഗങ്ങളൊന്നും വരാതിരിക്കാൻ ഇതു കാരണമായി ഭവിക്കും.

പാർത്ഥിവം

ഗന്ധതൻമാത്രയാൽ നിർമ്മിതമായ പാർത്ഥിവതത്വംതന്നെ പഞ്ചതൻമാത്ര.

പാദകന്ധരാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് കാലുകൾ അതതുവശത്തു തോളിൽവയ്ക്കുക. ഒരു കാൽക്കുഴയിൻമേൽ മറെറകാൽക്കുഴ ചേർത്തും ഇരിക്കാം. അടുത്തപടിയായി, ഈ നിലയിൽ ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു ഉടൽ ഉയർത്തി സ്ഥിതിചെയ്യും.

പാദഹസ്താസനം

കാലുകൾ ചേർത്തുനിന്നിട്ടു് കൈകൾചേർത്തു് തലയ്ക്കുമുകളിലേക്കുഉയർത്തുക. തുടർന്നു കൈകൾ മുന്നോട്ടുനീട്ടി കുനിഞ്ഞു കാൽപ്പെരുവിരലുകളിൽ പിടിക്കുക. നെററി കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ തൊടണം. കാൽമുട്ടുകൾ മടങ്ങരുതു്. ഇങ്ങനെ മൂന്നു നാലുതവണചെയ്യുന്നതിനിടയ്ക്കു കുനിയുമ്പോളൊക്കെ നിശ്വസിക്കണം.

നിവരുമ്പോരം ശ്വാസം വലിക്കണം. അവ ദീർഘമായിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങരം

നടുവേദന ജലദോഷം തലവേദന എന്നിവ ശമിക്കും.

പാദാംഗുഷ്ഠധനുരാസനം

കമിഴ്ന്നു കിടന്നിട്ടു കാലുകരം മടക്കി തലയിൽവയ്ക്കുക. കാൽക്കുഴകളെ കൈകരംകൊണ്ടു പിടിക്കുക. കാലുകരം ഉയർത്തി വിരലുകളെ പിടിക്കുകയുമാകാം.

പ്രയോജനങ്ങരം

ഉദരരോഗങ്ങരം മുഴുവനും അസ്തമിക്കും. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കും. കഴുത്തിനു ദൈർഘ്യം വർദ്ധിക്കും. അതും ആരോഗ്യത്തിനു നിദാനമാകുന്നു.

പാദാംഗുഷ്ഠാസനം

നിന്നിട്ടു് കാൽമുട്ടുകരം മടങ്ങാതെ കാൽപ്പെരുവിരലുകളെ പിടിക്കുക. കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നെററി തൊട്ടിരിക്കണം.

പാപകൃത്തമൻ

ഏററവും കൂടുതൽ പാപംചെയ്യുന്നവൻ.

പാശാസനം

കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് ഇടതുകൈയ് വലതുകാൽമുട്ടിനു വലതുവശത്തുകൂടി നീട്ടി താഴ്ത്തണം. വലതുകൈ മുതുകിൻഭാഗത്തുകൂടി ചുററി മറെറകൈയ്ക്കു പിടിക്കണം. മുഖം വലത്തോട്ടുതിരിച്ചു കഴുത്തുഉയർത്തി നോക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങരം

പ്രമേഹരോഗവും മലബന്ധവും നശിപ്പിക്കും.

പായു

മലദ്വാരം യോഗാഭ്യാസികരം പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ പായുവിൽക്കൂടി ജലം വലിച്ചെടുത്തു പൊക്കിരം വരെയുള്ള വയറിനെ നിറച്ചു കുലുക്കി പുറത്തുകളയാറുണ്ടു്. ഉദരശുദ്ധീകരണത്തിനു നടത്തുന്ന ഈ പ്രവൃത്തി മലശോധന രണ്ടു മിനിട്ടിനകം സുഗമമായി നടത്തുന്നതിന്നു ആരെയും തയാറാക്കുന്നതായിരിക്കും. ചൂണ്ടുവിരലിൻെറ അററം മലദ്വാരത്തിൽ കടത്തി ചുഴററുന്നതായാൽ മലദ്വാരം അൽപം വികസിച്ചു മലശോധന സുഗമമാക്കിത്തീർക്കും. ഹഠപ്രദീപികയിലെ ഈ ചാക്രികക്രിയ നടത്താൻ 1300 സംവത്സരത്തിനുമുമ്പു് മുഹമ്മദുനബി തൻെറ അനുയായികളോടു നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

പാശിനി

രണ്ടുകാലുകളും കഴുത്തിലിട്ടു ഇരിക്കുന്ന പാദദ്വയകന്ധരാസനമാണിതു്. ഇതിനെ 25 മുദ്രകളിൽ ഒന്നായിട്ടാണു് ഘേരണ്ഡമാമുനി വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

പാർശ്വകുക്കുടാസനം

കുക്കുടാസനത്തിൽ ഓരോ കൈയ്മുട്ടിൻമേലും ഉടൽ വരത്തക്കവിധം ഓരോ കാൽമുട്ടുകരം ചേർക്കുക കൈകരം നിവർന്നുതന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യണം ഇങ്ങനെ ഓരാ വശത്തും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടു്.

പാർശ്വധനുരാസനം

ധനുരാസനത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ടു് ഇടത്തോട്ടും പിന്നീടു് വലത്തോട്ടും ചരിഞ്ഞുകിടന്നു് ദീർഘശ്വാസം നടത്തുക.

പാർശ്വപിണ്ഡ സർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം കാൽമുട്ടുകൾ തലയുടെ ഓരോ വശത്തും വയ്ക്കുക.

പാർശ്വബകാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ അകലത്തിലായി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ട്, കാലുകൾ മടക്കി മുട്ടുകൾ രണ്ടും വലതുഭുജത്തിൻെറ വലതുവശത്തും ഇടതുവശത്തും സ്ഥാപിക്കുക.

പ്രയോജനം

കൈകൾക്കു ശക്തിയും വയറിനു ലാഘവവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കുടലുകൾ ശക്തമായിത്തീരുന്നു.

പാർശ്വശീർഷാസനം

ശീർഷാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം ഉടൽ കഴിയുന്നിടത്തോളം വലത്തോട്ടും പിന്നീടു് ഇടത്തോട്ടും തിരിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ശീർഷാസന പ്രയോജനങ്ങൾക്കു പുറമേ ഉദരരോഗോച്ചാടനവും നിർവഹിക്കുന്നു.

പാർശ്വസർവാങ്ഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം വലതുവശത്തേക്കും പിന്നീടു് ഇടതുവശത്തേക്കും ഉടൽ ചാച്ചു നീട്ടുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കൈകളുടെ മണിക്കെട്ടുകളെ ശക്തമാക്കുന്നു. ആഗ്നേയാന്ത്രത്തിൽ ധാരാളം രക്തം പ്രവഹിച്ചു് അതിനെ ശുദ്ധവും ശക്തവും ആക്കിത്തീർക്കുന്നു.

പാർശ്വഹലാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം, രണ്ടുകാലും ഒരു വശത്തേക്കുനീട്ടി കാൽപ്പടങ്ങൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ ചേർത്തിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലു് ലോലമായി സൗഖ്യം നൽകും. മലബന്ധം ശമിക്കും.

പാർശ്വികപാദ സർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം വലതുകാൽമാത്രം വലതുവശത്തേക്കുനീട്ടി കാൽവിരലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. പിന്നീടു് ഇതുപോലെ ഇടതുകാൽ മാത്രം ഇടതുവശത്തേക്കുനീട്ടിയുംസ്ഥിതിചെയ്യണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

മലബന്ധ ദുരീകരണം വൃക്കാശക്തി പ്രകാശനം എന്നിവസിദ്ധിക്കുന്നു. നെഞ്ചിനു ശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കും.

പാർശ്വൈക പാദശീർഷാസനം

ശീർഷാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഇടതുകാൽ ഇടത്തോട്ടും പിന്നീടു് വലതുകാൽ വലത്തോട്ടും നീട്ടി തറയിൽ പതിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുക.

പാർശ്വോത്താനാസനം

(1) മൂന്നരഅടിനീളത്തിൽ കാലുകൾ പരസ്പരം അകററി നിന്നിട്ടു്, വലതുകാൽ മുട്ടിനുതാഴെ താടിതൊടുക കൈകൾ പൃഷ്ഠഭാഗത്തു കോർത്തുപിടിച്ചിരി

ക്കണം. പിന്നീടു് ഇടതുകാലിലും അഭ്യസിക്കണം.

പാർശ്വോർദ്ധ്വപത്മാസനം

പത്മസർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം, അരക്കെട്ടിനു താഴെയുള്ളഭാഗം ഇടത്തോട്ടും പിന്നീടു് വലത്തോട്ടും ചായ്ക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനു സുഗമതയും അതേ അവസരത്തിൽ ദൃഢതയും സിദ്ധിക്കുന്നു.

പാർശ്വോർദ്ധ്വ പത്മസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനത്തിൽ പത്മാസനം ബന്ധിച്ചു് ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ചരിയുക.

പിംഗല

നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ വലതുഭാഗത്തു കൂടി മൂലാധാര ഭ്രൂമദ്ധ്യപര്യന്തംവ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന അദൃശ്യനാഡി. സൂര്യനാഡിആണിതു്. ഇതിനകത്തുകൂടി മാത്രമായി പ്രാണനെ നയിക്കാൻ യോഗികൾക്കു കഴിയും. ഇഡയിൽകൂടി ശ്വാസം വലിച്ചു പിംഗലയിൽക്കൂടി വിട്ടും, പിംഗലയിൽക്കൂടി ശ്വാസം വലിച്ചു ഇഡയിൽക്കൂടിവിട്ടും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവ്യായാമം ചെയ്താൽ കഫശല്യംതീർന്നു് നാഡിശുദ്ധിസംഭവിക്കും. ഇഡാപിംഗലകളിൽ കൂടി മാറിമാറി പെട്ടെന്നു പെട്ടെന്നു ശ്വാസംവിട്ടാൽ കപാലഭാതിആയി. ദിനംപ്രതി സെക്കണ്ടിൽ രണ്ടുവീതം 1200 നിശ്വാസം 10 മിനിട്ടിൽ ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നാൽ 3 മാസംകൊണ്ടു് കണ്ഠം ശുദ്ധമാകും. തലവേദന അസ്തമിക്കും.

പിണ്ഡസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായിട്ടു് കാൽമുട്ടുകൾ തലയുടെ ഇരുവശത്തും കൈകൾ നെററിക്കുമേൽ കോർത്തുപിടിച്ചും സ്ഥിതിചെയ്യുക. കണ്ഠപീഠാസനം ഇതു തന്നെ. കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ പതിച്ചിരിക്കും എന്നുമാത്രം വ്യത്യാസം.

പിണ്ഡാണ്ഡം

സ്വശരീരം. ബ്രഹ്മാണ്ഡം പിണ്ഡാണ്ഡത്തിൽ ദർശിക്കുന്നവരുണ്ടു്. അതു പ്രകാശം നൽകി ആനന്ദത്തിലേക്കു സാധകനെ നയിക്കും.

പിണ്ഡാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം കാൽമുട്ടുകളെ കഴുത്തിൽ താഴ്ത്തിവയ്ക്കുക. ഗർഭാശയത്തിലെ ജീവപിണ്ഡത്തിൻെറ ഏകദേശാകൃതിയുള്ളതിനാൽ നാമം അന്വർത്ഥകം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു വിസ്തൃതിയും സർവനാഡികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു സുഗമതയുംസിദ്ധിക്കുന്നു.

പിണ്ഡീകരണം

നാക്കിലെ ജീവതൻമാത്രയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന രസതൻമാത്രാതത്വം.

പിഞ്ഛമയൂരാസനം

കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ അകററി ഉറപ്പിച്ചു് കാലുകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടി ഉയർത്തിനിൽക്കുക. കാലുകൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ആയി അകററിയും നിൽക്കണം.

പ്രയോജനം

കൈകൾക്കു ബലവും ഉദരത്തിനു അയവും വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലബന്ധം ഇല്ലായ്മചെയ്യും.

പിത്തം

വാത പിത്ത കഫങ്ങളാൽ ആക്രാന്തമായിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിൽ ഇവയിലൊന്നിൻെറ ഏററക്കുറച്ചിൽ രോഗകാരണമായിത്തീരും എന്നതാണു് ആയുർവേദസിദ്ധാന്തം. സാമാന്യമായ ചില ലളിതയോഗാസനങ്ങളുടെ അഭ്യസനംകൊണ്ടു പിത്തശല്യം ശമിപ്പിക്കാമെന്നുള്ളതേയുള്ളൂ. ദീർഘശ്വസനത്തോടുകൂടിയ ആസനാനുഷ്ഠാനം മററു രണ്ടു രോഗങ്ങളേയുംശമിപ്പിക്കാം.

പീഠം

ധ്യാനത്തിനും പ്രാണായാമത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ഇരിപ്പിടം.

പുടദ്വയം

ഇഡാപിംഗലകൾ.

പുണ്യം

സന്തോഷജീവിതത്തിനു പ്രയോജകീഭവിക്കുന്ന സൽക്കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലം. അപുണ്യകർമ്മങ്ങളെ പുണ്യകർമ്മങ്ങളായി പരിഗണിക്കുന്നതാണു് ക്ലേശത്തിനുകാരണം.

പുരാണങ്ങൾ

പതിനെട്ടു പുരാണങ്ങളാണു് പ്രസിദ്ധമായുള്ളതു്. ആ അഷ്ടാദശപുരാണങ്ങൾ ഇവയാകുന്നു:— 1 വൈഷ്ണവം 2 നാരദീയം 3 ഭാഗവതം 4 ഗാരുഡം 5 പത്മം 6 വരാഹം 7 മത്സ്യം 8 കൂർമ്മം 9 ലിംഗം 10 വായു 11 സ്കാന്ദം 12 ആഗ്നേയം 13 ബ്രഹ്മാണ്ഡം 14 ബ്രഹ്മവൈവർത്തം 15 മാർക്കണ്ഡേയം 16 ഭവിഷ്യത്ത് 17 വാമനം 18 ബ്രഹ്മ ഇവയിൽ നാലു ലക്ഷം ശ്ലോകങ്ങളുണ്ടു്. സകലതരം ജ്ഞാനവും ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു:

സർഗ്ഗശ്ച, പ്രതിസർഗ്ഗശ്ച,
വംശോ, മന്വന്തരാണിച
വംശാനുചരിതം ചൈവ
പുരാണം പഞ്ചലക്ഷണം

എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചു ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയതാണു് പുരാണങ്ങൾ. സകലതരം ചിന്താഗതികളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥാവലിയിൽ നാലഞ്ചുഎണ്ണം മാത്രമേ മലയാളത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകൃതമായിട്ടുള്ളൂ. ഹിന്ദുക്കളുടെ ആരാദ്ധ്യരായ ശ്രീകൃഷ്ണൻ, ഗണപതി, ശിവൻ, സുബ്രഹ്മണ്യൻ, ദേവി തുടങ്ങിയവരെയെല്ലാം പുരാണങ്ങളിലാണ് കാണുന്നതു്. ഇവയെ ഉപജീവിച്ചു നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വേറെ വിരചിതമായിട്ടുണ്ടു്. ഹിന്ദുസംസ്കാരം മുഴുവവനും പുരാണങ്ങളിലാണു് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

പുരുഷൻ

ബ്രഹ്മത്തിലെ ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്തി തുര്യാവസ്ഥക

ളിൽ കൂടി ജീവിതം നയിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ. യോഗികരം വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ രൂപിആയും അരൂപിആയും ദർശിക്കുന്ന ബ്രഹ്മം കേവലജ്ഞാന സ്വരൂപി ആകുന്നു.

പുരുഷഖ്യാതി

പതഞ്ജലിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ വിവേകഖ്യാതിതന്നെ ഇതു്.

പുരുഷജ്ഞാനം

ജീവിതംതോറും സഞ്ചരിക്കുന്ന ചിത്തത്തിനെ നയിക്കുന്ന പുരുഷനെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനം. പുരുഷദർശനം.

പുരുഷപ്രവർത്തനങ്ങരം

അടുത്തിരുന്നുകാണുക തുടങ്ങി ശരീര വ്യാപാരങ്ങളെ അനുവദിക്കുക. ശരീരത്തെ ഭരിക്കുക, സുഖദുഃഖങ്ങളെ അനുഭവിക്കുക ഇത്യാദി. പുരുഷൻതന്നെ ജീവാത്മാവു്.

പുരുഷവിദ്യ

ആയുർവൃദ്ധിക്കു പുരുഷനെ യജ്ഞമാക്കി കൽപ്പിച്ചു ധ്യാനിക്കൽ.

പുരുഷാർത്ഥം

ഭോഗമോക്ഷങ്ങരം. ദൃശ്യങ്ങളായ സകലതും ഭോഗാർത്ഥമായുള്ളതാകുന്നു. കാണാത്ത പരമോന്നതാനന്ദാവസ്ഥയാണു് മോക്ഷം.

പുരുഷോത്തമയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 15–ാം അദ്ധ്യായം. ഇതിൽ 20 ശ്ളോകങ്ങളുണ്ടു്. ഗീതയിലെ ഏററവും ചെറിയ അദ്ധ്യായവും ഇതുതന്നെ. പുരുഷോത്തമനെ—സർവേശ്വരനെ അറിഞ്ഞു് ആരാധിച്ചു അദ്ദേഹത്തിൽ ലയിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങരം ഇതിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

പുരോധസ്സു്

പുരോഹിതൻ. ധർമ്മകാര്യാദ്ധ്യക്ഷൻ.

പൂർണ്ണഗിരി

ശരീരത്തിലെ നാലു അദൃശ്യപീഠങ്ങളിലൊന്നായ അനാഹതചക്രം. ഇതുതന്നെ പൂർണ്ണഗിരിപീഠം. ജനനേന്ദ്രിയ മലദ്വാരങ്ങരംക്കു മദ്ധ്യയുള്ള കാമരൂപപീഠ (സീവനി ഞരമ്പു്) ത്തിൽനിന്നു ഉയരുന്ന പ്രാണൻ നെഞ്ചിലെ പൂർണ്ണഗിരിപീഠത്തിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. തുടർന്നു് ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലെത്തി സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു് അവിടെ യോഗി ഇഷ്ടമുള്ള കാലമത്രയും നിശ്ചഞ്ചലം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

പൂർണ്ണഗുണം

പൂർണ്ണത്തിൻെറ ഗുണ : ഇതിൽനിന്നു് എന്തു പോയാലും വന്നു ചേർന്നാലും പൂർണ്ണത്തിനു മാററമില്ല. ഇതാണു് ബ്രഹ്മലക്ഷണം.

പൂർണ്ണത്വം

ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം നടത്തുന്ന യോഗി കാലക്രമേണ അനുഭവിച്ചറിയുന്നതു് സ്വാത്മാവും ബ്രഹ്മനും ഒന്നുതന്നെയാണെന്നാകുന്നു. ആ ബോദ്ധ്യത്തിൽ അയാരംക്കു് പൂർണത്വം സിദ്ധിക്കുന്നു.

പൂർണ്ണമുക്താവസ്ഥ

സകല വികാര വിചാരങ്ങളിലും നിന്നു മുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. വേദാന്തയോഗിയുടേയും രാജയോഗിയുടേയും സമുന്നതനിലയാണിതു്.

പൂർണ്ണിമ

മൂന്നുതരം നോട്ടങ്ങളിലൊന്നു്. *കണ്ണുതുറന്നു താരകലക്ഷ്യം ദർശി*ക്കുമ്പോഴ് ആ നോട്ടത്തിനെ പൂർണ്ണിമ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തോടെ നടത്തുന്ന മന്ത്രജപത്തിൽ കണ്ണുകൾ തുറന്നിരിക്കുന്നതു തന്നെ പൂർണ്ണിമ. (2) വെളുത്തവാവിൻനാളിലാണു് രാജയോഗിആകാനുള്ള അഭ്യാസം ആരംഭിക്കേണ്ടതു്.

പൂർണ്ണിമാദൃഷ്ടി

നിമേഷോൻമേഷങ്ങൾ കൂടാതെ നാസികയ്ക്കു മേലേ അററത്തു്— നോട്ടം ഉറപ്പിച്ചുള്ള ഇരിപ്പു്.

പൂതമാനസൻ

പരിശുദ്ധമായ മനസ്സുള്ളവൻ. ഷഡ്വികാരങ്ങളൊന്നും കൂടാതെ ജീവിക്കുന്ന ആളിനു മാത്രമേ രാജയോഗി ആയിത്തീരാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

പൂരകം

പ്രാണനെക്കൊണ്ടു സകലനാഡികളേയും നിറയ്ക്കൽ. ക്രമേണ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ മാത്രമായി പ്രാണനെ സഞ്ചരിപ്പിച്ചു് ഭ്രൂമദ്ധ്യേ നിലനിറുത്തൽ. 16 സെക്കണ്ടിൽ പൂരകംനടത്തി 64 സെക്കണ്ടുസമയം അതിനെ ഉള്ളിൽ നിറുത്തണം. തുടർന്നു് 32 സെക്കണ്ടിൽ രേചകം നടത്തുക. ഇങ്ങനെ 112 സെക്കണ്ടിൽ ഒരു പ്രാണായാമമായി. അങ്ങനെ 80 വീതം 4 തവണ ദിനംപ്രതി അഭ്യസിച്ചു് 6 മാസം തികയ്ക്കാമെങ്കിൽ കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണർന്നു് ആനന്ദം അനുഭവിക്കാം. ''അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി'' ഭാവന ഈ പ്രാണായാമത്തോടൊത്തു യോഗികൾ നടത്താറുണ്ടു്. സാമാന്യനായ ഒരു ലൗകികന് 12 സംവത്സരത്തെ അഭ്യസനംകൊണ്ടുമാത്രമേ ഈ ആനന്ദാനുഭൂതി സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ. ലൗകികൻ ബ്രഹ്മചര്യവ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുകയും വേണം.

പൂരിതം

വേദാന്തികൾ മരണാവസരത്തിൽ ബ്രഹ്മബോധാനന്ദൻമാരായിരിക്കും. രാജയോഗികളാകട്ടെ, സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രാണനെ പൂരിപ്പിച്ചിട്ടു്, ഉച്ചിയിൽക്കൂടി പ്രാണ ബഹിഷ്കരണം നടത്തും. 72000 നാഡികളിലും കൂടി സദാ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ ബോധപൂർവം അവയിൽനിന്നെല്ലാം മാററി സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ മാത്രമായി കേന്ദ്രീകരിച്ചു സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിക്കുക. ഇതാണു് പൂരിതവകഭേദങ്ങൾ സാധാരണർ ഇവയൊന്നും അറിയാതെ ജീവിക്കുന്നു, മരിക്കുന്നു, അത്രമാത്രം. യോഗികൾ ജീവിതത്തെ ബോധപൂർവം നയിച്ചു സുസുഷുമ്നയിൽ മാത്രമായി പ്രാണനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചു് ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. ആനന്ദിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യവ്രതത്തോടെ 12 വർഷത്തെ അഭ്യസനം ഈ അഷ്ടാംഗായോഗ പരിസമാപ്

തിക്കു വേണ്ടതുണ്ടു്.

പൂർവം

സമനസ്കമായ ഈ പൂർവതാരയോഗം തന്നെയാണു് അനുസന്ധേയം. ഉത്തരതാരകയോഗം അമനസ്കമാകുന്നു. ശാംഭവീമുദ്രയിലാണു് ഇതു സംഭവിക്കുക.

പൂർവമീമാംസപക്ഷം

കാർമ്മകാണ്ഡം. സ്വർഗ്ഗാനുഭൂതിയെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള യാഗാദികർമ്മങ്ങളെ വിവരിക്കുന്ന വേദഭാഗം.

പൂർവാർദ്ധം

പൂർവതാരകയോഗം.

പൂർവാഭ്യാസം

മുജ്ജൻമങ്ങളിലെ പരിശീലനം.

പൂർവോത്താനാസനം

മലർന്നു കിടന്നിട്ടു് നീട്ടിയ കൈകളുടെ വിരലുകൾ കാലുകളുടെ നേർക്കു നീട്ടി ഉടൽ ഉയർത്തി സ്ഥിതിചെയ്യുക. പൃഷ്ഠഭാഗംമാത്രം തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കും.

പൂർവോൽപന്നം

മുമ്പേ ഉണ്ടായതു്. ജീവൻ ശരീരങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനുമുമ്പും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആ ജീവൻ അനാദിയാകുന്നു.

പൂഷാവു്

ഒരു പ്രധാനനാഡി. ഹൃദയസ്ഥാനത്തുനിന്നു പുറപ്പെട്ടു് ഇടത്തു ചെവിയിലേക്കു പോകുന്നു.

പൃഥഗ്ഭാവം

വേർപിരിഞ്ഞുള്ള ഒററയാൻ ഭാവം. ഇതു സ്വാർത്ഥതയ്ക്കു നിദാനമായിത്തീരുന്നു. നാം ഓരോരുത്തരും പ്രപഞ്ചവസ്തുക്കളുടെ ഒരു ഭാഗമാണെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മനസ്സ് വിശാലമായി ആനന്ദത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതായിരിക്കും. യോഗികൾ ജനസംസർഗ്ഗം വെടിഞ്ഞു് പൃഥഗ്ഭാവം പുലർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാകുന്നു; എന്നാൽ മാത്രമേ അവരുടെ യോഗാഭ്യാസം പുരോഗമിക്കുകയുള്ളൂ പുരോഗമിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പൃഥഗ്ഭാവം അനന്തമഹാശക്തി ഭാവമായി ആനന്ദമയമായി പരിണമിക്കും.

പൃഥ്വി

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്. (2) കാൽമുട്ടുമുതൽ പാദം വരെയുള്ള ഭാഗം (3) ഏതൊരു ഘനപദാർത്ഥത്തേയും ഈ പേരിൽവിളിക്കാം. വെള്ളത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കാൻ സംയമാഭ്യാസം നടത്തിയിട്ടുള്ള യോഗിയ്ക്കു സാദ്ധ്യമാണു്. (4) ഭൂമി. യോഗിയ്ക്കുമാത്രമേ ഭൂമിസ്പർശംകൂടാതെ ഉയർന്നു പറക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. ശരീരം അത്രമാത്രം ലോലതമമാക്കി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്.

പോഷണം

സമാനവായുവിൻെറ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ നിലനിർത്താൻ പോഷണദ്രവ്യങ്ങൾക്കു സാധിക്കുന്നു. സമീകരണംതന്നെ പോഷണം.

പ്രകാമ്യം

സംയമാനുഷ്ഠാനത്തിൻെറ ഫ

ലമായി ഒരുവനു ലഭിക്കുന്ന സിദ്ധികളിലൊന്നു്. ആഗ്രഹിക്കുന്നവലബ്ധമാക്കുന്ന സിദ്ധിയാണിതു്.

പ്രകാശം

സംയമംചെയ്തിട്ടുള്ള യോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നു പ്രകാശം പരക്കുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ യോഗി ദേഹം അന്യർക്കു ദൃശ്യമായിത്തീരുന്നില്ല. 2) സത്വഗുണപ്രവർത്തനംകൊണ്ടു് ലഭിക്കുന്ന ആത്മജ്ഞാനം. പ്രാണായാമാഭ്യാസത്താൽ ക്ളേശമാകുന്ന അവിദ്യ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്തോറും യോഗി പ്രകാശം ദർശിക്കുന്നു. മഹാവിദേഹധാരണയാണിതു്.

പ്രകാശ്യം

മനസ്സിനെ ആത്മാവിലേക്കു നയിക്കുന്ന ജ്ഞാനത്തിന്റെ ദീപ്തി.

പ്രകാശസ്വരൂപി

നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയായി പത്മാസനസ്ഥയോഗി ധ്യാനം ഉറപ്പിച്ചാൽ, പ്രകാശസ്വരൂപിയായി ആകാശഗമനം നടത്തും. മലർന്നുകിടന്നുകൊണ്ടു പ്രകാശധ്യാനം നടത്തിയാൽ സർവതരം ക്ഷീണവും നശിക്കും. ഈ കിടപ്പിൽ തലയുടെ പിൻവശത്തെ ധ്യാനിച്ചാൽ മരണത്തെ ജയിക്കൻ കഴിയും. പ്രാണായാമജയം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള രാജയോഗിമാർക്കാണ് ഇതു സാദ്ധ്യമാകുന്നതു്.

പ്രകൃതി

പാമോന്നതാവസ്ഥയിൽ നിലനിൽക്കുന്നതത്വം. പുരുഷനും പ്രകൃതിയും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാകുന്നു. പ്രകൃതിപുരുഷൻമാരെ ഗാഢമായി ചിന്തിക്കുന്നതുതന്നെ ധ്യാനം. മനുഷ്യത്വ വിഹീനമായ പ്രാകൃതികാവസ്ഥ സസ്യമൃഗാദികളെ ബാധിക്കുന്നതാകുന്നു. (2) സ്ഥൂലശരീരത്തിലെ പരാശക്തി.

പ്രകൃതിലയം

പ്രകൃതിയിൽ ലയിച്ചുചേരൽ. അസംപ്രജ്ഞാതയോഗം. പ്രകൃതിലയൻമാർക്കു ഇതൊരു സ്വാഭാവികാവസ്ഥമാത്രമാകുന്നു.

പ്രകൃത്യഷ്ടകരൂപസ്ഥാനം

സഹസ്രാരപത്മത്തിലെ ധ്യാനസ്ഥാനം.

പ്രകൃത്യാപൂരണം

ജനനമരണങ്ങൾ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളാണല്ലൊ. മരണാവസരത്തിലെ ചിന്താപ്രകൃതം അനുസരിച്ചു് പുനർജൻമം ലഭിക്കുന്നു. അതുതന്നെ പ്രകൃത്യാപൂരണം.

പ്രകോപം

ചിത്തത്തിന്റെ അവ്യവസ്ഥ. ജാലന്ധര ബന്ധാഭ്യാസത്താൽ നാഡികൾ ശുദ്ധവും ശക്തവും ക്രമീകൃതവും ആയി ഭവിച്ചിട്ടു പ്രകോപനരാഹിത്യം സംഭവിക്കുന്നു.

പ്രഖ്യാ

പ്രകാശം. ജ്ഞാനപ്രകാശം. സാദൃശ്യം.

പ്രഗതി

പ്രകർഷേണ (നല്ലവണ്ണം) യുള്ള ഗതി. മോക്ഷമാർഗ്ഗസഞ്ചാരം.

പ്രചാരസംവേദനം

പ്രാണനെ ഇഷ്ടാനുസരണം ശരീരാവയവഭാഗങ്ങളിൽ നിറു ത്താനും, ഓടിക്കാനും, മററു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാനുമുള്ള യോഗികളുടെ കഴിവു്.

പ്രചിതാഭൻ

മഹർലോകനിവാസി. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ കീഴടക്കി ധ്യാനത്തിൽ 43,20,000 വർഷം ജീവിതം നയിക്കുന്ന യോഗിവരേണ്യൻ. ഇത്രയും വർഷം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരെ കാൺമാൻ കഴിയുന്നതല്ലെങ്കിലും അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിസ്ഥരായി ശതവർഷങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന മഹായോഗികൾ ഹിമാലയാപർവതത്തിൽ ഇല്ലാതില്ല.

പ്രച്ശർദ്ദനം

രേചകം.

പ്രച്ശർദ്ദനവിധാരണങ്ങൾ

നിശ്വാസവും സഹിതകുംഭകവും.

പ്രജൽപകം

ആവശ്യത്തിലധികം സംസാരിക്കൽ. പ്രജൽപനം നടത്തുന്ന യോഗാഭ്യാസിയ്ക്കു് ഒരിക്കലും യോഗത്തിൽ സമുന്നതാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

പ്രജാപതി

പന്ത്രണ്ടു നാഡികളിൽ സ്ഥിരവാസം ചെയ്തു അവയെ ഭരിക്കുന്ന ദേവതമാർ.

പ്രജീവനം

കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണർന്നാൽ പ്രാണവായു സുഗമമായി സുഷുമ്നാസഞ്ചാരം നടത്തുന്ന പ്രക്രിയ. മററു നാഡികളിൽ പ്രാണസഞ്ചാരം അപ്പോൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

പ്രജ്ഞ

ഒരുകാര്യംത്തിൽ ലീനചിത്തനായിത്തീരുമ്പോൾ അതിൽ ലയിച്ചുപോകുമല്ലൊ. ആത്മലയനമാണു്, യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ഉദ്ദേഷ്ടമായുള്ള പ്രജ്ഞ 2) ത്രികാലജ്ഞാനം. 3) ബോധം—അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം.

പ്രജ്ഞാജ്യോതി

യോഗാഭ്യാസത്തിലെ 3—ാമത്തെ അവസ്ഥ. ഈ അവസ്ഥയിൽ സവികാരസമ്പത്തിയുടെ അവസ്ഥയിലാകുന്ന യോഗി പഞ്ചഭൂതങ്ങളേയും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളേയും ജയിച്ചിരിക്കും.

പ്രജ്ഞാനം

നല്ലവണ്ണമുള്ള ജ്ഞാനം. അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം.

പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മഃ

ആത്മജ്ഞാനംതന്നെയാണു് ബ്രഹ്മം. ഇതു മഹാവാക്യചതുഷ്ടയത്തിൽ നാലാമത്തെവാക്യമാ

കുന്നു. ദൈവം ജ്ഞാനസ്വരൂപ നാകുന്നു എന്നതു ഹിന്ദുമതത്തി ലെ ഒരു മഹത്തായ സിദ്ധാന്തമാ കുന്നു.

പ്രജ്ഞാപ്രസാദം

നിർവിചാരസമ്പത്തിയിലെ ആ ത്മാനന്ദം. പ്രജ്ഞയുടെ പരമോ ന്നതാവസ്ഥയിൽ നിർവിചാരാവ സ്ഥയായിരിക്കും.

പ്രജ്ഞാവിവേകം

സമാധി. ജ്ഞാന, ജ്ഞാതൃ, ജ്ഞേയാവസ്ഥകളിൽനിന്നു അ തീതമായുള്ള അവസ്ഥ.

പ്രണവം

ഓം. ഈശ്വരനാമം, അ+ഉ+മ് എന്നിവ ചേർന്ന ഈ അക്ഷരം ഉച്ച രിച്ചുകൊണ്ടു് മരിക്കുന്ന ആളിനു പുനർജൻമം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ലോകത്രയം, വേദത്രയം, അവസ് ഥാത്രയം, ഗുണത്രയം, അഗ്നി ത്രയം എന്നിവയെല്ലാം ഈ ഒററ അ ക്ഷരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ തേജോമയ ബ്രഹ്മ ദ്ധ്യാനത്തിൽ യോഗിയെ എത്തി ക്കാൻ 'ഓം'ന്റെ അന്ത്യോച്ചാരണ ദൈർഘ്യം പ്രയോജകീഭവിക്കുന്നു ണ്ടു്. പ്രണവരഹിതമായ മന്ത്ര ങ്ങൾ ഇല്ലതന്നെ.

പ്രണാമിത്വം

സമ്മർദ്ദകാരണം. വായു തൊ ലിക്കും ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്കും മദ്ധ്യേ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ വായു വിനെ പ്രണാമിഎന്നു വിളിക്കു ന്നു. അതിന്റെ അവസ്ഥയാ ണിതു്.

പ്രണിധാനം

ഓംകാരജപവും, ഓംകാരസ്വരൂ പമാകുന്ന ബ്രഹ്മത്തെക്കുറിച്ചു ള്ള അനവരത വിചിന്തനവും ചേർ ന്നതു്. (2) നമസ്കാരം

പ്രണിപാതം

സാഷ്ടാംഗനമസ്കാരം.

പ്രതിജ്ഞാനം

സുനിശ്ചിതമായ അറിവു്.

പ്രതിപത്

കണ്ണുകൾ പകുതിമാത്രം തുറ ന്നുള്ള ധ്യാനം. വെളുത്തപക്ഷത്തെ ആദ്യദിവസം. താരകബ്രഹ്മസ്വ രൂപം ദർശിക്കാൻ സഹായകമാക്കി ത്തീർക്കുന്ന താണിതു്.

പ്രതിപക്ഷഭാവന

അന്യരിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ദുഃഖകോപാദികളെ ഗ്രഹിച്ചു് അ യാളെ ഗ്രഹിപ്പിക്കുന്നതു്. അ ജ്ഞാനദുഃഖകോപ വിദ്വേഷാദി കളിൽ നിന്നു അന്യരെ ഒട്ടൊക്കെ മോചിപ്പിക്കാൻ ഈ ഭാവനയ്ക്കു സാധിക്കും. ക്രമേണ അഹിംസാ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിൽ അയാളെ എത്തിക്കാനും കാരണമാ യിത്തീരും ഈ ഭാവന.

പ്രതിപ്രസവം

ചിത്തത്തിന്റെ അലിംഗാവസ്ഥ യിൽ വ്യക്തിത്വവും സ്വാഭാവി കതയും നശിച്ചിരിക്കും. അതിനു ശേഷമുള്ള അവസ്ഥ. യോഗികൾ ക്കു സമാധിയിലുണ്ടാകുന്നതാ ണു് ഈ അവസ്ഥ.

പ്രതിഭ

സംയമാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം യോഗിക്കുലഭിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മദർശന ശ്രവണസ്പർശനാദി ശക്തികൾ. അയാൾ സുഗന്ധവാഹിയുമായിരിക്കും. ഈ ഗുണവിശേഷത്തിന്റെ അംശാംശം ഉള്ള കവികളേയും മററും പ്രതിഭാസമ്പന്നൻമാർ എന്നു സാധാരണർ പുകഴ്ത്താറുണ്ടു്. എന്നാൽ യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ പ്രതിഭ ആദ്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതാകുന്നു.

പ്രതിവിഷയം

വിഷയന്തോറുമുള്ള മനസ്സിന്റെ പ്രവേശനം. ഇതു സാത്വികന്റേതു് വേഗത്തിലും, താമസന്റേതു വളരെ സാവധാനത്തിലും, രാജസന്റേതു് മദ്ധ്യമനിലയിലും ആണു് നടക്കുക.

പ്രതീകോപാസന

സ്വന്തം നിഴലിനെ ധ്യാനിച്ചു ക്രമേണ നിഴലില്ലാത്ത അരൂപിയേയും ധ്യാനിക്കൽ. നിഴൽധ്യാനത്തിൽ ദാർഢ്യംവന്നതിനുശേഷം, ആകാശത്തേക്കു നോക്കിയാൽ തന്റെരൂപം ആകാശത്തിൽ കാൺമാൻ സാധിക്കും. ഇതു ആയുർദൈർഘ്യം കൈവരുത്തും. മാത്രമല്ല വായുവിനെ സ്വാധീനമാക്കിയ അയാൾ ആകാശഗമനം ചെയ്യാൻ ശക്തനായി ഭവിക്കയും ചെയ്യും. പ്രതീകോപാസകൻ ക്രമേണ പരമാത്മ ദർശനം സിദ്ധിച്ചവനായിത്തീരും. യാത്രാകാലത്തും വിവാഹാവസരത്തിലും ശുഭാശുഭകർമ്മങ്ങളിലും പ്രതീകോപാസന പാപവിനാശനം വരുത്തിനല്ല അനുഭവം വരുത്തും. നിരന്തരാഭ്യാസം മോക്ഷംതന്നെ കൈവരുത്തുന്നതായിരിക്കും.

പ്രതിസർഗ്ഗം

മരുമരീചികാദിയുടെ തോന്നൽ.

പ്രതിസംവേദനം

അന്തരവലോകനം. ആത്മദർശനം.

പ്രത്യയം

ചിത്തവൃത്തി വിഷയനിരോധം. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലെ പ്രകൃതിലയനാവസ്ഥ.

പ്രത്യക്ചേതന

പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായുള്ള പുരുഷാവസ്ഥ. അന്തരവലോകനശക്തി.

പ്രത്യക്ചേതനാധിമുഖം

പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായുള്ള സ്വീകാര്യത.

പ്രത്യക്ത്വം

ഓരോ ശരീരത്തിലും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ചൈതന്യം. യോഗി തുടർച്ചയായി ചിത്തവിസ്മരണം വരുത്തുന്ന സമാധിയിൽ ലയിക്കുമ്പോൾ ബ്രഹ്മദർശനം ലഭിക്കും പ്രത്യക്ത്വം അസ്തമിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രപഞ്ചാവലോകനശക്തിയുടെ ശൂന്യതയാണു് പ്രത്യക്ത്വത്തിനു കാരണം.

പ്രത്യയം

1) ചിത്തവൃത്തി. 2) അസംപ്രജ്ഞാതനിരോധനം.

പ്രത്യക്ഷം

കണ്ണുകൊണ്ടു നേരെകാണുന്നതു്. യോഗികൾക്കു ആത്മദർശനം ഉണ്ടാകുന്നതു് സാധാരണരായുള്ളവർ കണ്ണുകൊണ്ടു രൂപങ്ങളെ കാണുന്നതുപോലെയാകുന്നു.

പ്രത്യക്ഷപ്രമാണം

കണ്ണിൽകാണാവുന്ന പ്രമാണം.

പ്രത്യക്ഷയജനം

യോഗി സ്വശരീരത്തിൽ ആത്മദർശനം നടത്തുന്ന ആളാകുന്നു. ധ്യാനയോഗത്തിലെ ഒരു അവസ്ഥയാണിതു്. 16:64;32 മാത്രാക്രമത്തിലെ പ്രാണായാമം 3 മണിക്കൂർവീതം 4 തവണ ദിനംപ്രതി നടത്തിയാൽ പ്രത്യക്ഷയജനം ഫലപ്രദമാകും. അതോടെ യോഗി സ്വശരീരത്തിൽ നിഷ്കളബിന്ദുവായ ബ്രഹ്മത്തെ ദർശിച്ചു ആനന്ദിക്കും.

പ്രത്യാഹരണം

ശിരസ്സിൽനിന്നു താഴോട്ടു് പ്രവഹിക്കുന്ന അമൃതത്തെ ആഹരിക്കുന്നതു് പൊക്കിളിനു ചുററുമുള്ള വയറിൻഭാഗമാകുന്നു. സൂര്യനിൽനിന്നു് ഉദ്ഭവിച്ചു് ചന്ദ്രനിൽ പതിക്കുന്നു എന്നു ഭാവന.

പ്രത്യാഹാരം

ആശ, വികാരം, വിചാരം ഇത്യാദിയിൽ നിന്നു മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിക്കൽ. ചിത്തവൃത്തികൾ ഇല്ലാതായാൽ ചിത്തസ്വരൂപം മാത്രം അവശേഷിക്കും. ഇതു അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ അഞ്ചാമത്തേതാകുന്നു. മനസ്സ് യാതൊന്നിലും പ്രവേശിക്കാതെ പ്രാണനിരോധം ചെയ്തു രണ്ടുനാഴികയെങ്കിലും സ്ഥിതിചെയ്താൽ മാത്രമേ പ്രത്യാഹാരമാകുന്നുള്ളൂ.

പ്രത്യാഹാരഭേദങ്ങൾ

1) മനസ്സിനെ സർവചിന്താവിനിർമുക്തമാക്കുന്നതു്. 2) ദന്തമൂലം, കണ്ഠം, വയറു്, നാഭി, ചെറുകുടൽ, ഹൃദയം, കുണ്ഡലിനി, മൂലാധാരം, കടിപ്രദേശം, തുട, കണങ്കാൽ, പാദാംഗുഷ്ഠം ഇവിടങ്ങളിൽ പ്രാണനെ നിരോധിച്ചു നിറുത്തുക. ഇത്രത്തോളം ഒക്കെ പ്രാണായാമാഭ്യസനം നടത്തിയിട്ടാണ് ഒരാൾ രാജയോഗി ആയിത്തീരുന്നതു്.

പ്രത്യുപഭോഗം

ബുദ്ധിനൽകുന്ന വാർദ്ധക്യമരണ ദുരിതങ്ങൾ.

പ്രത്യേകതാനതാധ്യാനം

ഒററവസ്തുവിൽ മാത്രമായി ഉറച്ചധ്യാനം. ഈ ധ്യാനത്തിൻെറ അടുത്തപടി സമാധി ആകുന്നു.

പ്രദീപം

പ്രകാശം. ഓരോ ശരീരാവയവഭാഗത്തും രാജയോഗി ദർശിക്കുന്ന പ്രഭാപൂരം.

പ്രധാനം

പ്രകൃതി.

പ്രനഷ്ടശ്വാസനിശ്വാസങ്ങൾ

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നഷ്ടമായിരിക്കുകയും, എന്നാൽ ശരീർ

ത്തിൽ ജീവനുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ.

പ്രപഞ്ചപ്രതീതി

പ്രപഞ്ചംഉണ്ടെന്നുള്ള തോന്നൽ. അരൂപിയായ പരമാത്മാവു് ആണു് സർവത്രവ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതു്. പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നതു് അജ്ഞാനം നിമിത്തമാകുന്നു. ഈ തോന്നൽ ആണു മായ. പ്രപഞ്ചബോധത്തെ നശിപ്പിച്ചു അരൂപിയായ അഖണ്ഡസച്ചിദാനന്ദൻ സർവത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു വിശ്വസിക്കാനാണു് ശ്രീശങ്കരപ്രഭൃതികളുടെ ഉപദേശം. ദൈവം അരൂപിയും സ്വരൂപിയും ആണെന്നാണു് മദ്ധ്വാചാര്യരുടെ അഭിപ്രായം. അതും ചിന്തനീയമാകുന്നുണ്ടു്.

പ്രഭാതം

സൂര്യോദയസമയം. രാവിലെ നാലരമണിമുതൽ. (3 3/4 നാഴിക വെളുക്കാനുള്ളപ്പോൾ= ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം) ഈ സമയം പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ ആരോഗ്യവർദ്ധനയുണ്ടാകും. വൈകുന്നേരത്തും ഇതുപോലെ ഒരുവർഷം കുളിച്ചാൽ ആ ആളിനു പനിപിടിക്കില്ല. പിന്നേയും ഈരണ്ടുനേരത്തെ കുളി തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു. മഹർഷിമാർ കുളിക്കാറുണ്ടായിരുന്നതു് അന്ത്യയാമത്തിൽ ആയിരുന്നു (7 2/1 നാഴിക വെളുക്കാനുള്ളപ്പോൾ) പ്രഭാതസമയം ഒരു മണിക്കൂർ നടക്കുന്നതും ദീർഘായുർയോഗം വരുത്തുന്നതായിരിക്കും. പ്രഭാതത്തിൽ പഠനംനടത്തുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ മിടുക്കൻമാരായിത്തീരും. 99 ശതമാനം ജനങ്ങളും വിലയേറിയ ഈ പ്രഭാതത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല എന്നതു് ഒരു ദുഃഖസത്യമാകുന്നു.

പ്രഭാവം

ഹൃദയപത്മത്തിൽ മിന്നൽപോലെ പ്രകാശിച്ചു തുളച്ചുകയറുന്ന പ്രാണായാമപ്രവർത്തനം.

പ്രഭൂതം

പരമാണുമുതൽ പരമോന്നതാകൃതിവരെയുള്ള രൂപങ്ങൾ.

പ്രഭൂതാവിലമൂത്രം

വർദ്ധിച്ചതും കലങ്ങിയതുമായമൂത്രം. പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ ഒരു ലക്ഷണമാണിതു്. രാവിലെ ചെറുപയറ് അവിച്ചുതിന്നാൽ മൂത്രവർദ്ധന മൂന്നുമാസംകൊണ്ടു കുറഞ്ഞു രോഗത്തിനു അൽപം ശമനം സിദ്ധിക്കും. ആണ്ടിൽ രണ്ടു മൂന്നു തവണ ആരോഗ്യവാൻമാർ പോലും മൂത്രപരിശോധന നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പ്രമ

യഥാർത്ഥബോധം. അപ്രമയാണു് അയഥാർത്ഥബോധം.

പ്രമത്തത

പ്രമദം.

പ്രമാണം

യഥാർത്ഥ ബോധത്തിനു കാരണമാകുന്നവൃത്തി. ഇതു മൂന്നുവിധത്തിലുണ്ടു്—പ്രത്യക്ഷം അനുമാനം ആഗമം.

പ്രമേയം

വിശ്വാസത്തിനുള്ള ജ്ഞാനം.

പ്രയത്നം

പരിശ്രമം. യോഗാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ടുന്നതുപോലെ പ്രയത്നം മററു് യാതൊന്നും സാധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിവരുന്നില്ല.

പ്രയാണകാലം

മരണസമയം.

പ്രവൃത്തിമാത്രജ്യോതി

പ്രവർത്തനനിരതത്വം കൊണ്ടു മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന ജ്യോതിസ്സ്. യോഗാഭ്യാസപ്രവർത്തനംകൊണ്ടു് യോഗിദേഹം പ്രകാശമാനമായിത്തീരുന്നു. സാത്വിക പ്രവർത്തനം വേഗതയുള്ളതും; രാജസപ്രവർത്തനം അത്രതന്നെ വേഗമില്ലാത്തതും, താമസിക പ്രവർത്തനം നിശ്ശേഷം ജാഡ്യമയമായി തീർന്നിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു.

പ്രവൃത്തി

മാനസികവും കായികവും ആയ ജോലികഠം ചെയ്യൽ. യോഗമനോഭാവമുള്ള ആഠം ഏതൊരു പ്രവൃത്തിചെയ്താലും അതിനു പൂർണ്ണതയുണ്ടായിരിക്കും. യോഗികഠക്കു പ്രവൃത്തികളൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

പ്രശാന്തി

നാഡീചലനംപോലുമില്ലാത്ത സുഖാവസ്ഥ.

പ്രശാന്തം

കണ്ണുതുറന്നിരുന്നാലും ഒന്നും കാണാതെ കേഠക്കാതെ സ്പർശനബോധമില്ലാതെയുള്ള അവസ്ഥ.

പ്രശ്വാസം

ശ്വാസംവിടൽ. 16 സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസംവലിച്ചു് 32 സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം വിടുന്ന പരമോന്നത ശ്വസനക്രിയയും, 64 സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം നിറുത്തൽചെയ്യുന്ന സഹിതകുംഭകവും, ശ്വാസംവിട്ടതിനുശേഷം ശ്വാസംവലിക്കാതെ 2 നാഴികസ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ബാഹ്യകുംഭകവും സ്വായത്തമാക്കിയിട്ടു് അനേകദിവസങ്ങഠം ശ്വാസനിശ്വാസരഹിതനായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന യോഗി അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയിലേക്കു കടക്കുകയായി. 12 വർഷത്തെ നിരന്തരപ്രാണായാമാഭ്യാസംകൊണ്ടു സാധിക്കേണ്ടകാര്യമാണിതു്. ''ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതി വിച്ഛേദ:പ്രാണായാമ:'' എന്ന പാതഞ്ജലസിദ്ധാന്തം ഇതാണു പ്രഖ്യാപനം ചെയ്യുന്നതു്.

പ്രസന്നചിത്തൻ

മന:പ്രസാദമുള്ളവൻ. ഒരിക്കലും ദുഃഖിക്കാത്തയോഗി.

പ്രസവം

രൂപംസ്വീകരിക്കൽ.

പ്രസാദഗമനം

മന:പ്രസാദത്തെ പ്രാപിക്കൽ.

പ്രസാദനം

സംശുദ്ധീകരണം. മൈത്രി, കരുണ, മുദിത, ഉപേക്ഷ എന്നീ നാലു മനോഭാവങ്ങളാണു് ചിത്തപ്രസാദനമുണ്ടാക്കുന്നതു്.

പ്രസാദഹേതുക്കഠം

1) ഏകാന്തവാസം.

2) ലഘുഭോജനം
3) മൗനം
4) ആശാരാഹിത്യം
5) ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം
6) ശ്വാസനിയന്ത്രണം.

പ്രസാരിതപാദോത്താനാസനം

കാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി അകററി നിന്നിട്ടു് തല തറയിൽ വയ്ക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചും കാൽപ്പടങ്ങളിൽ പിടിച്ചും സ്ഥിതിചെയ്യാം.

പ്രസുപ്തി

ധർമ്മമേഘസമാധിയിലെ ക്ളേശാവസ്ഥ. ഇതു ചിത്തത്തിൻെറ പ്രതിപ്രസവത്തിനു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയാകുന്നു.

പ്രക്ഷാളനധൗതി

ഇതുതന്നെ ബഹിഷ്കൃതധൗതി. പൊക്കിൾവരെ ജലത്തിൽനിന്നു ഇടത്തേ ചൂണ്ടുവിരലിൻെറ അററം മലദ്വാരത്തിൽ കടത്തി ചുഴററി ശുദ്ധീകരിക്കൽ. മലദ്വാരത്തിൽകൂടി ജലം ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചെടുത്തും, കുടലിനെ പുറത്തേക്കെടുത്തും ഹഠയോഗികൾ ഈ പ്രക്ഷാളനക്രിയ നടത്താറുണ്ടു്. ഉദരരോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കാതെ ശരീരം സൂക്ഷിക്കും.

പ്രളയം

അപ്രത്യക്ഷമാകൽ.

പ്രാകാശ്യം

പ്രകാശമയമായി സ്വശരീരത്തെ മാററാനുള്ളശക്തിവിശേഷം. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്. രാജയോഗിക്കുമാത്രം സിദ്ധമാകുന്ന ഒരു ശക്തിവിശേഷമാണിതു്.

പ്രാകൃതികം

സ്വാഭാവികവും പഠിക്കാതെ ലഭിക്കുന്നതുമായ അവസ്ഥ. പരിശ്രമംകൂടാതെ ഇതു വികാസംപ്രാപിക്കുന്നതുമാണു്. അസാധാരണത്വം പല പ്രകാരത്തിലും ജൻമനാസിദ്ധിച്ചിരുന്ന കപിലൻ ഇതിനു ദൃഷ്ടാന്തമാകുന്നു.

പ്രാകൃതികഗുണങ്ങൾ

പ്രകൃത്യാഉള്ള ഗുണങ്ങൾ.

പ്രാങ്മുഖീമുദ്ര

ഷൺമുഖീകരണമുദ്ര.

പ്രാജാപത്യം

സകലലോകങ്ങളേയും കുറിച്ചു ജൻമനാ സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളജ്ഞാനം. സൂര്യനിൽ സംയമം ചെയ്താൽ ഇതു സിദ്ധിക്കും.

പ്രാജ്ഞൻ

അറിവുള്ളവൻ. തേജസ്വി. ആത്മജ്ഞാനമുള്ളവൻ അവിച്ശിന്നനും പാരമാർത്ഥികനും ആണു് ഈ ബ്രഹ്മചൈതന്യതേജസ്വി.

പ്രാണൻ

പ്രാണൻ, അപാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ എന്നീ പഞ്ചവായുക്കളിൽ പ്രഥമൻ. ഇവയ്ക്കു സാമാന്യകരണവൃത്തിയാണുള്ളതു്. അതിനാൽ ഇവ അഞ്ചും ചേർന്നുള്ളതാണു് പ്രാണൻ. പ്രാണശക്തി നഖശിഖപര്യന്തം വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പ്രാണസഞ്ചാരമില്ലാ

ത്ത വല്ലഭാഗവും ശരീരത്തിലുണ്ടാ യാൽ ആ ഭാഗം മരവിച്ചിരിക്കും. പ്രാണനോടൊത്താണു് ശരീരവും മനസ്സും സഞ്ചരിക്കുന്നതു്. ഒരു സാധാരണൻ നടത്തുന്ന 2 1600 ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നിറുത്തൽചെയ്യാൻ രാജയോഗിയ്ക്കു കഴിയും. അതാണു് അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയായി പരിണമിക്കുന്നതു്. അയാൾ വിചാരിച്ചാൽ മാത്രമേ അയാളുടെ ജീവൻ പുറത്തുപോകയുള്ളൂ. പോകുന്നതാകട്ടെ, വേദനാരഹിതവും അനായാസവും ആയിട്ടായിരിക്കും.

പ്രാണകർമ്മങ്ങൾ

പ്രാണവായുക്കളുടെ കർമ്മങ്ങൾ. പഞ്ചപ്രാണവായുക്കൾക്കു് ശരീരത്തിൽ 5 തരം കർമ്മങ്ങളാണുള്ളതു്. അവ: (1) പ്രാണൻ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. നാഡികളുടെ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. (2) അപാനൻ ഗുദത്തിൽസ്ഥിതിചെയ്തു മലമൂത്രവിസർജനം ചെയ്യിക്കുന്നു (3) സമാനൻ. നാഭിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്തു ഭക്ഷ്യത്തെ പാകംചെയ്യുന്നു. (4) ഉദാനൻ. കണ്ഠത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തു സംസാരിപ്പിക്കുന്നു. (5) വ്യാനൻ ശരീരമാസകലം സ്ഥിതിചെയ്തു് ഉൻമേഷനിമേഷാദികൾ നിർവഹിക്കുന്നു. വായുവിൻെറ പ്രവർത്തനഭേദം അനുസരിച്ചു് ഇങ്ങനെ അഞ്ചു പേരുവന്നു എങ്കിലും ഇവയെല്ലാം പ്രാണവൃത്തികൾ തന്നെയാകുന്നു.

പ്രാണഗതി

പ്രാണൻെറ ഗതികൾ. മന്ദവും ദീർഘവും ആയി പലതരം പ്രാണഗതികളുണ്ടു്. തടസ്സം അരനിഷംപോലും സംഭവിക്കാതെ ക്രമാനുഗതമായി പ്രാണഗമനം ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്നതു ആരോഗ്യലക്ഷണമാകുന്നു.

പ്രാണഗതിനിരോധനം

ഇടതുമൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽ കൂടി ശ്വസിച്ചു വലത്തേ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽകൂടി നിശ്വസിക്കുക. തുടർന്നു് വലതുമൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽ കൂടി ശ്വസിച്ചു ഇടതുമൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽകൂടി വിടുക. ഈ അനുലോമ വിലോമക്രമത്തിലുള്ള ശ്വസനക്രിയ 80 എണ്ണം വീതം ദിവസം 2 തവണ അഭ്യസിച്ചു ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞിട്ടു്, ശ്വസനാനന്തരം ശ്വാസം തടഞ്ഞു നിറുത്തുന്ന സഹിതകുംഭകം നിശ്വാസാനന്തരമുള്ള ബാഹ്യകുംഭകം; പൂരകരേചകങ്ങളില്ലാത്ത കേവലകുംഭകത്തോടെ പ്രാണസഞ്ചാരനിരോധനം നടന്നിരിക്കും. മരണജയംതന്നെയാണിതു്. ഒരു സാധാരണന്നു 12 വർഷത്തെ അഭ്യസനംകൊണ്ടു ഇതു സാധിക്കും.

പ്രാണജയം

പ്രാണൻെറ പ്രകൃതം ചലനമാകുന്നു. ആ ചലനം നിറുത്തിയാൽ ആനന്ദമായി. മഹാമുദ്രയുടെ അഭ്യാസംകൊണ്ടു് പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽകൂടി സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിച്ചാൽ ചലനം നിശ്ശേഷം നിന്നു ആനന്ദാനുഭൂതി ഉണ്ടാകും. ഇതാണു് പ്രാണജയലക്ഷണം. പ്രാണനെ ഇഷ്ടംപോലെ ഓരോ അവയവഭാഗത്തിലും നിലനിറുത്താനുള്ള കഴിവു്. മാ

സങ്ങളും വർഷങ്ങളും പ്രാണനെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ നിറുത്തി ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നയോഗീശ്വരൻമാർ ഇന്നും ഹിമാലയത്തിൽ വസിക്കുന്നുണ്ടു്. സമ്പൂർണ്ണപ്രാണജയം സിദ്ധിച്ച ആളിനു മരണമില്ല. അയാൾ രാജയോഗികളിൽ അഗ്രേസരനാകുന്നു.

പ്രാണമനോലയം

പ്രാണൻ ലയിക്കുന്നിടത്തു മനസ്സും ലയിക്കും. മനസ്സ് ലയിക്കുന്നെടത്തു പ്രാണനും ലയിക്കും. രണ്ടിൻേറയും ലയനം ആനന്ദാവസ്ഥയിലേക്കു മനുഷ്യനെ നയിക്കും.

പ്രാണമയകോശം

അന്നമയകോശം പ്രാണമയകോ മനോമയകോശം വിജ്ഞാനമയ കോശം ആനന്ദമയകോശം എന്നിങ്ങനെ മനുഷ്യശരീരത്തെ അഞ്ചു കോശങ്ങളായി വ്യവഹരിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു്. അവയിൽ രണ്ടാമത്തേതാണിതു്. ശരീരം പ്രാണൻ മാത്രമായുള്ളതാണെന്നു അചഞ്ചലമായി വിശ്വസിക്കുന്ന യോഗികൾ ആനന്ദമയമായി ജീവിതം നയിക്കുന്നു.

പ്രാണമാത്രപരൻ

സ്ഥൂലദൃഷ്ടിക്കു അദൃശ്യനായി, പ്രാണസ്വരൂപമായി ജീവിതം നയിക്കൽ. ശരീരത്തിനെ അത്രയേറെ ലോലതരമാക്കി ജീവിക്കാൻ യോഗീശ്വരൻമാർക്കു കഴിയും. യോഗീശ്വരദേഹത്തിനു നിഴൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. അപ്പൂപ്പൻതാടിയേക്കാൾ ലോലതരമായി വായുവിൽ ജീവിക്കാൻ ഇവർക്കു കഴിയും.

പ്രാണമാനസൈക്യം

പ്രാണനും മനസ്സും ഐക്യം പ്രാപിച്ചാൽ സമാധി ആയി.

പ്രാണരോധനം

പ്രാണരോധനം, പ്രാണനിരോധനം, പ്രാണായാമം, പ്രാണാഭ്യസനം, കുംഭകം എന്നിവയെല്ലാം അൽപ്പാൽപ്പം വ്യത്യാസത്തോടുകൂടിയ പ്രാണായാമം തന്നെ. കാലദൈർഘ്യത്തിൻെറ വ്യത്യാസംമാത്രമേ ഇക്കാര്യത്തിൽ പരിഗണനീയമായി ഭവിക്കുന്നുള്ളൂ.

പ്രാണവശ്യം

പ്രാണനെ സമ്പൂർണ്ണം സ്വാധീനമാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

പ്രാണവാതം

ഉള്ളിലെ പ്രാണനാകുന്നവാതം. ഇതിനെ ജയിക്കാതിരിക്കുന്നെടത്തോളം ഒരുവൻ രാജയോഗിയായിഭവിക്കുന്നതല്ല.

പ്രാണവായു

Oxygen എന്ന ഇംഗ്ളീഷ് പദത്തിൻെറ അർത്ഥമാണിതും. ജീവിതം നിലനിറുത്തുന്ന പ്രാണനെ പ്രാണവായു എന്നും പറയാറുണ്ടു്.

പ്രാണവിദ്യ

സമസ്തവസ്തുക്കളിലും വച്ചു ശ്രേഷ്ഠമാണു് പ്രാണൻ എന്നു കരുതി പ്രണപ്രക്രിയകൾ നടത്തൽ. സകലതരം പ്രാണായാമ

ങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ശാസ്ത്ര സംഹിത.

പ്രാണവൈഷമ്യം

പ്രാണന്റെ സുഗമസഞ്ചാരത്തിനു നേരിടുന്ന വൈഷമ്യം. ഈ വൈഷമ്യം പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ടു്. ആ രോഗങ്ങൾ സകലതും പ്രാണായാമപ്രക്രിയകൾകൊണ്ടു നശിപ്പിക്കാൻ ഹഠയോഗികൾക്കു കഴിയും.

പ്രാണവ്യവഹാരം

സാധാരണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ 1.5 സെക്കണ്ടു ശ്വസിക്കാനും 2.5 സെക്കണ്ടു നിശ്വസിക്കാനും വിനിയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു സെക്കണ്ടിൽ 2 തവണ നിശ്വസിക്കുന്നതുമുതൽ 16:64:32 എന്ന മാത്രാക്രമത്തിൽ ശ്വസനക്രിയ ഏകദേശം 2 മി. നടത്താവുന്നതാണു്. ഇങ്ങനെ പല ദൈർഘ്യത്തിലുള്ള ശ്വസനക്രിയക്കാണു പ്രാണവ്യവഹാരം എന്നു പറയുന്നതു്.

പ്രാണസംഗ്രഹണം

പ്രാണനെ ഉള്ളിലാക്കി നിലനിറുത്തൽ.

പ്രാണസംയമം

സകല പ്രവർത്തനരാഹിത്യമാണു പ്രാണസംയമലക്ഷണം. ഇതിന്റെ സമ്പൂർണ്ണാവസ്ഥ സമാധിയാകുന്നു. അതുതണെ വൃത്തിവിസ്മരണം. എന്നാൽ അപ്പോഴും ബ്രഹ്മതഭാവനയുണ്ടായിരിക്കും. സകല പ്രവർത്തനരാഹിത്യത്തിൽ പ്രാണൻ നല്ലവണ്ണം അടക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കും.

പ്രാണായാമം

ശ്വാസനിശ്വാസരഹിതമായി സ്ഥിതിചെയ്യൽ. ''ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതിവിച്ഛേദ''മാണു് പ്രാണായാമം എന്ന പതഞ്ജലിയുടെ നിർവചനംതന്നെ സാർവത്രിക സ്വീകാര്യത ലഭിച്ചിരിക്കുന്നലക്ഷണം. ശ്വസിച്ചതിനുശേഷം പ്രാണനെ ഹൃദയത്തിൽ നിലനിറുത്തുന്നതു സഹിതകുംഭകം. ആ യവസരത്തിൽ താടി, നെഞ്ചിൻമേൽ തൊട്ടിരിക്കും. വയർ ഉള്ളിലേക്കു വലിഞ്ഞു് സ്ഥിതിചെയ്യുകയും ചെയ്യും. പ്രാണനെ മന്ദമായി പുറത്തേക്കു് ബഹിർഗമിപ്പിക്കുന്നതാണു് രേചകം. പ്രാണനെ ഉള്ളിൽകടത്തിയതു പൂരകവും. പ്രാണനെ പുറത്തുവിട്ടതിനുശേഷം, ശ്വാസംവലിക്കാതെ കുറെസമയം ഇരിക്കുന്നതു് ബാഹ്യകുംഭകം. ആ നിലയിൽ വളരെനേരം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു സ്തംഭവൃത്തിയാകും. അതു സുഖമായിരിക്കണമെന്നുമുണ്ടു്. പൂരകത്തിനു് 5—ം സഹിതകുംഭകത്തിനു് 20—ം രേചകത്തിനു് 10—ം മാത്രാക്രമത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്താൽ ഒരു പ്രാണായാമമായി. മാത്രാക്രമം വർദ്ധിപ്പിച്ചു് 16:64:32 മാത്രാക്രമത്തിൽ ഒരു പ്രാണായാമം നടത്താം. ഇതു് രാവിലെ 3 എണ്ണം അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽതന്നെ ജലദോഷം, തലവേദന, പനി ഇത്യാദിയൊന്നും പിടികൂടാതെ ജീവിതം നയിക്കാം. യോഗികൾ ദിനംപ്രതി 80 വീതം, രാവിലേയും, ഉച്ചയ്ക്കും, സന്ധ്യക്കും, അർദ്ധരാത്രിയിലുമായി 320 പ്രാണായാമം 6 മാസം അഭ്യസിച്ചു് 57600 എണ്ണത്തിൽപ്പരം തികച്ചാൽ

കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണർന്നു ആനന്ദം അനുഭവിക്കാം. "ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു എന്നും" "സകലരും ബ്രഹ്മമാകുന്നു" എന്നും ഉള്ള പരമോന്നതചിന്താമണ്ഡലത്തിൽക്കൂടി സമാധിയെ പ്രാപിക്കാം. ബാഹ്യാഭ്യന്തര സ്തംഭവൃത്തിർദേശകാലസംഖ്യാഭി: പരിദൃഷ്ടദീർഘസൂക്ഷ്മ: "എന്ന പ്രാണായാമ നിർവചനത്തിലെ ഓരോ വാക്കിലേയും പ്രക്രിയ ഗുരുമുഖത്തുനിന്നു ഗ്രഹിച്ചു അഭ്യസനം നടത്തുന്നവരാണ് രാജയോഗികളായിഭവിക്കുക.

പ്രാണായാമപരായണൻ

പ്രാണായാമത്തിൽ തന്നെ സർവദാസ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ. ശ്വാസനിശ്വാസരഹിതനായി കേവലകുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ. ക്രമേണ അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിസ്ഥനായിട്ടാണ് ഈ യോഗിയുടെ ഗതി.

പ്രാണായാമഭേദം

പൂരകം, സഹിതകുംഭകം, രേചകം, ബാഹ്യകുംഭകം, കേവലകുംഭകം ഇവയെല്ലാം ഒരു പ്രാണായാമി അഭ്യസിച്ചിരിക്കണം. ഇവ ഗുരൂപദേശംകൊണ്ടു് സാധിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

സൂര്യഭേദന, മുജ്ജായി,
സീൽക്കാരീ, ശീതളീതഥാ
ഭസ്ത്രികാ, ഭ്രാമരീ,
മൂർച്ഛാ
പ്ളാവിനീത്യഷ്ടകുംഭക:

എന്ന ശാസ്ത്രം അനുസരിച്ചു് എട്ടുവിധം പ്രാണായാമം ഉണ്ടു്. ഉജ്ജായി പ്രാണായാമം മാത്രം അഭ്യസിച്ചാലും, ഇതിൽ വളരെമുന്നേറാൻ സാധിക്കും.

പ്രാണായാമി

പ്രാണായാമത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവൻ.

പ്രാതസ്നാനം

വെളുപ്പാൻകാലത്തെ കുളി. പുരാതന മഹർഷിമാർ അന്ത്യയാമത്തിൽ (7 1/2 നാഴിക വെളുക്കാനുള്ളപ്പോൾ) ആയിരുന്നു സ്നാനം നടത്താറുണ്ടായിരുന്നതു്. മേജർ ദേവസ്വങ്ങളിലെ പോററിമാർ രാവിലെ4 മണിക്കുമുമ്പ് കുളിക്കണമെന്നുണ്ടു്. ദേവാലയങ്ങളിലെനിർമ്മാല്യദർശനത്തിനു 4 മണിക്കു ഭക്തൻമാർ കുളിച്ചു ശുദ്ധരായി എത്തിപ്പോരുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥകർത്താവു് ഇക്കഴിഞ്ഞ 60 വർഷമായി രാവിലെ നാലരമണിക്കും, വൈകുന്നേരത്തും പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു്. എൻെറ സാമാന്യമായ ആരോഗ്യത്തിനും പനി ഒരിക്കലും ബാധിക്കാഞ്ഞതിനും ഇതു് ഒരു കാരണമാണെന്നാണു് എൻെറ വിശ്വാസം. ദേശസഞ്ചാരഘട്ടത്തിൽപ്പോലും ഈ സ്നാനം മുടക്കംകൂടാതെ നടത്താറുണ്ടു്. രണ്ടുനേരത്തെ ഇത്തരം സ്നാനം ഏവർക്കും ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനനൽകുകതന്നെ ചെയ്യും.

പ്രാതിഭൻ

പ്രതിഭാസമ്പന്നൻ.

പ്രാന്തഭൂമി

ഇതുതന്നെ പ്രാന്തഭൂമി പ്രജ്ഞ—വിവേകഖ്യാതി ആകുന്ന പരമോന്നതാനന്ദാനുഭൂതി—അനുഭവിക്കാം. അവിദ്യാസംശയങ്ങളുടെ അ

ഭാവം, ഭോഗദുഃഖവിനാശം എന്നിവ സംഭവിച്ചു ചിത്തം ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രാണനോടൊത്തു പ്രവേശിക്കുന്നു. അതോടെ പ്രകാശത്തിൽ ആനന്ദാനുഭൂതിഉണ്ടാകും. പരചിത്തജ്ഞാനം ഭൂതജയം, ഇന്ദ്രിയജയം, സർവജ്ഞത്വം, സർവഭാവാധിഷ്ഠാതൃത്വം, തുടങ്ങിയുള്ള സംയമപരമോന്നതഭാവം.

പ്രാപഞ്ചികജീവിതം

ലൗകികജീവിതം. ഇതിനെ അതിക്രമിച്ചു ആത്മവാനായി ജീവിക്കുന്നതാണു് ശ്രേഷ്ഠതമം.

പ്രാപ്തി

ഏതൊരു അവസ്ഥാന്തരത്തേയും നിമിഷസമയംകൊണ്ടു് പ്രാപിക്കാനുള്ളശക്തിവിശേഷം. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്.

പ്രാങ്മുഖി

ഷൺമുഖീകരണമാണിതു്. അതായതു്, കൈപ്പെരുവിരലുകൾ കൊണ്ടു കർണ്ണദ്വാരങ്ങളും, ചൂണ്ടുവിരലുകൾകൊണ്ടു് നയനങ്ങളും നടുവിരലുകൾകൊണ്ടു് നാസാരന്ധ്രങ്ങളും, മോതിരവിരൽ കൊണ്ടു വായും അടച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പു്. ഇതു ഏകാഗ്രതയ്ക്കു നിദാനമാകുന്നു.

പ്രാരബ്ധം

മുജ്ജൻമകർമ്മഫലമായി, ജനിക്കുമ്പോൾ മുതൽക്കുള്ള അനുഭവം. അയാൾക്കു സംരക്ഷണം നൽകാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, അയാളുടെ വൈകല്യത്തെ ഉൻമൂലനം ചെയ്യാൻ ഒക്കുന്നതല്ല. ഇതു അയാൾ അനുഭവിച്ചുതന്നെ തീരണം.

പ്രിയാവസ്ഥ

മുക്താവസ്ഥ. സകലതരം വികാരവിചാരങ്ങളിലും നിന്നു മുക്തമായിരിക്കുന്ന പരമോന്നതാവസ്ഥയാണു യോഗികൾക്ക് പ്രിയം. സാധാരണർക്കും ഈ മുക്താവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം ഇല്ലാതില്ല. അതു നൈമിഷികം എന്നുമാത്രം. തന്നിമിത്തം സാധാരണർക്കു അനുഭൂതിയിൽ വരുന്ന ഈ പ്രിയാവസ്ഥ അൽപകാലസ്ഥിതം മാത്രമായിരിക്കും.

പ്രീതി

അപ്രീതി പ്രീതിവിഷാദങ്ങളിലൊന്നു്. മനസ്സിൻെറ ശാന്തി സമാധാന. സന്തോഷാവസ്ഥയാണിതു്.

പ്രേമം

മനുഷ്യരോടു മാത്രമല്ല, സകലഗോളങ്ങളിലുമുള്ള ജീവജാലങ്ങളോടും തോന്നുന്ന നിഷ്കളങ്കസ്നേഹാധിക്യം. യോഗികൾക്കു മാത്രം ഇതു സിദ്ധമായുള്ളതാണ്. ദൈവം പ്രേമസ്വരൂപനാകുന്നു. എന്നാൽ ദ്വേഷകോപദുഃഖാസൂയാദി ദുർഗുണങ്ങളും ഈശ്വരനിൽതന്നെ ചേരുന്നു. അവയ്ക്കു സ്ഥിതിചെയ്യാൻ മറെറാരുസ്ഥാനം ഉണ്ടാകാവുന്നതല്ലല്ലൊ. മനുഷ്യർ ആശ്വാസത്തിനും ആനന്ദത്തിനും വേണ്ടിയാണു് ദൈവത്തെ പ്രേമസ്വരൂപനായി ഭാവിക്കുന്നതു്. സകല സദ്ഗുണ ദുർഗുണസ്വരൂപിയാണു് സർവേശ്വരൻ.

പ്രേക്ഷകൻ

ഉദാസീന മനോഭാവത്തോടെ സ

കലതിനേയും വീക്ഷിക്കുന്നവൻ–യോഗി.

പ്ളാവിനി

എട്ടാമത്തെ കുംഭക (പ്രാണായാമ)മാണിതു്. സഹിതകുംഭകത്തോടെ ജലത്തിൽ മലർന്നുകിടക്കുന്ന അവസ്ഥ. ശരീരചലനമെന്യേ പത്മാസനസ്ഥനായി ജലശയനം ചെയ്യുന്ന അനേകം യോഗികളുണ്ടു്. അനേകദിവസങ്ങൾ ഈ വിധം കിടന്നാലും അവർക്കു ക്ഷീണമോ വിശപ്പോ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. പ്രാണസഞ്ചാരവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല എന്നുണ്ടു്. പ്രാണൻ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും.

പ്ളുതം

ഓംകാരോച്ചാരണത്തിനു മൂന്നു അവസ്ഥകളുണ്ടു്. അവ ഹ്രസ്വം, ദീർഘം, പ്ളുതം. ഓമിൻെറ പ്ലുതാവസ്ഥയിൽ പ്രാണൻ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കും ഓരോ യോഗിക്കും, ഈ ദൈർഘ്യം അവരവരുടെ ആരോഗ്യശക്തി പരിചയങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണു്.

ഫ

ഫലം

കർമ്മഫലങ്ങൾ സന്തോഷപ്രദമോ സന്താപകരമോ ആയിരിക്കും. യോഗമന:സ്ഥിതിയുള്ള ആളിൻെറ കർമ്മഫലവ്യത്യാസം അയാളുടെ മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്നതല്ല. സമത്വമനോഭാവത്തോടുകൂടി മാത്രമേ യോഗമാനസൻ സുഖദുഃഖഫലങ്ങളെ പരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ.

ഫലകാമനാരാഹിത്യം

ഫലേച്ഛയില്ലായ്മ. യോഗികൾപോലും ഫലേച്ഛ കൂടാതെ കർമ്മം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കണം എന്നതാണ് ഗീതാകാരൻെറ ശാസനം. അതു് രണ്ടു ഉദ്ദേശ്യസിദ്ധിയ്ക്കുവേണ്ടിയാകുന്നു. 1) ജീവിതം നിലനിറുത്താൻ. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനായിത്തീരുന്നതുവരെ ഇതുവേണ്ടിവരുന്നു. 2) മററുള്ളവർക്കു് ഒരു പാഠമായിത്തീരാൻ. ഒരുത്തനും അലസജീവിതം നയിക്കരുതല്ലൊ.

ഫലാഭിസന്ധി

കർമ്മങ്ങൾക്കെല്ലാം ഫലം ലഭിക്കുന്ന സന്ധി. ഫലം അനുകൂലമായാൽ മത്തപ്രമത്തനാകാതെയും, വിപരീതമായാൽ ദു:ഖിതനാകാതെയും കഴിഞ്ഞുകൂടണം. ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾക്കെല്ലാം ഫലമുണ്ട്. അതു അയാൾ അനുഭവിക്കുകതന്നെ വേണം. ചില കർമ്മാനുഭവം ഈ ജൻമത്തിലും മററുള്ളവ അടുത്ത ജൻമങ്ങളിലും എന്ന വ്യത്യാസമേയുള്ളു.

ഫലേച്ഛാരാഹിത്യം

കർമ്മഫലം അനുകൂലമായാൽ മത്തപ്രമത്തനോ, പ്രതികൂലമായാൽ അസന്തുഷ്ടനോ ആകാതെ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന മാനസികാവസ്ഥ. ഏതവസരത്തിലും കർമ്മങ്ങൾക്കു് ഊർജിതരാഹിത്യമുണ്ടാകാതെ വിജയജീവിതം നയിക്കാൻ ഇതു് പ്രയോജകീഭവിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ബകാസനം

ഉള്ളം കൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ കക്ഷങ്ങൾക്കടുത്തു ചേർത്തുവയ്ക്കണം. കാൽപ്പടങ്ങൾ തറയിൽ തൊടരുത്. പ്രയോജനം:— ഉദരം ചുരുങ്ങും; കൈകാലുകൾ ശക്തങ്ങളായിഭവിക്കും.

ബദ്ധകോണാസനം

പൃഷ്ഠം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു ഇരുന്നിട്ടു്, ഉള്ളം കാലുകളുടെ മേൽഭാഗങ്ങൾ പിടിച്ചു ഉപ്പൂററികൾ രണ്ടും ജനനേന്ദ്രിയത്തിനും മലദ്വാരത്തിനും മദ്ധ്യയുള്ള സീവനി ഞരമ്പിനെ അമർത്തുക. കൈവിരലുകൾ പരസ്പരംകോർത്തിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകളുടെ അടിവശങ്ങൾ തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കും. തുടയിടുക്കുകൾ വികസിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നതല്ല. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കയുംചെയ്യും. നടുവിനു കഴപ്പുണ്ടാകുന്നതല്ല. നടുകഴപ്പിനു ഒരു ചികിൽസയായും പരിണമിക്കുന്നു.

ബദ്ധപത്മയോഗമുദ്ര

ബദ്ധപത്മാസനസ്ഥനായിട്ടു് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞു നെററി തറയിൽ തൊട്ടു സ്ഥിതി ചെയ്യുക.

ബദ്ധപത്മാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം പിൻവശത്തുകൂടി വലതു കൈയു് വലതു കാൽപ്പെരുവിരലിലും ഇടതുകൈ ഇടതുകാൽപ്പെരുവിരലിലും പിടിച്ചു് നിവർന്നു മുന്നോട്ടു നോക്കി ഇരിക്കുക.

ഈ ധ്യാനാസനം വാതരോഗോച്ഛാടനം നിശ്ശേഷംനടത്തി ആയുരാരോഗ്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതിലേക്കു് 3 മണിക്കൂർ ഈ വിധം സ്ഥിതി ചെയ്യാനും ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കാനും അയാൾക്കു ശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ബദ്ധഹസ്തശീർഷാസനം

ശീർഷാസനസ്തനാവുക. വലത്തേ ഉള്ളംകൈയ് ഇടതു കൈമുട്ടിലും, ഇടത്തേ ഉള്ളം കൈയ് വലതുകൈമുട്ടിലും പിടിച്ചു തലയുടെ പിൻവശത്തു തറയിൽ ഉറപ്പിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ശീർഷാസന പ്രയോജനങ്ങൾക്കു പുറമേ കൈകൾക്കു ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ബന്ധം

പുരുഷപ്രകൃതി സംയോഗം. ഇതിനു് വിപരീതമാണു് മോക്ഷം. ഹഠയോഗത്തിൽ മൂലബന്ധം, ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. വിവരണം അതതിന്റെ പേരിൽ കാണാം. ബന്ധത്രയം സ്വാധീനമാക്കി പരിശീലനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളിനു ലൗകികബന്ധം അസ്തമിച്ചു പോകുന്നതാണു്.

ബന്ധത്രയം

മൂലബന്ധം, ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം, ആദ്യത്തേതുരണ്ടും കായിക സംസ്കാ

രത്തിനും 3–ാ മത്തേതു പ്രാണായാമത്തിനും വിനിയോഗിക്കുന്നു. സകല പ്രാണായാമികളും ബന്ധത്രയം സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്കും.

ബസ്തി

വസ്തി.

ബഹിഷ്കൃതധൗതി

ഏററവും പ്രയാസപ്പെട്ട ഒരു അനുഷ്ഠാനമാണിതു്. ഒന്നരമണിക്കൂർ ശ്വാസം ഉള്ളിലടക്കാൻ കഴിവുള്ളവർക്കു മാത്രമുള്ളതാണിതു്. വായുവിനെഗുദംവഴിഉള്ളിൽ കടത്തണം. നാഭിവരെ വെള്ളത്തിൽ കുത്തിയിരുന്നു കുടലിനെ മലദ്വാരത്തിൽകൂടി പുറത്തേക്കു തള്ളണം. അനന്തരം അതിനെ കഴുകി തിരിയെ വയറിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു സ്വസ്ഥനാകണം. പ്രത്യേക ഗുരൂപദേശം ഇതിനു അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

ബഹിശ്ചരപ്രാണൻ

ശരിരത്തിനു പുറമേ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണൻ. ശരീരത്തിനുള്ളിലും പ്രാണൻ ഉണ്ടു്. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ 22 ശതമാനം പ്രാണവായു ആകുന്നു. അതിലെ 16 ശതമാനവും പുറത്തുപോകുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ അൽപ്പാൽപ്പം പ്രാണൻ ഉള്ളിൽ തങ്ങുന്നതിനാൽ നാം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ നിശ്വാസത്തിലും പന്ത്രണ്ടു അംഗുലം ദൂരത്തിൽ നമ്മിൽനിന്ന് ഭാവഹം—carbon-di-oxide— സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ടാകും പ്രാണന്റെ വിശാലമായ അർത്ഥത്തിൽ പുറത്തുപോകുന്നതും പ്രാണൻതന്നെ. (2) നാം അത്യന്തം സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരുവനെ ബഹിശ്ചര പ്രാണൻ എന്നു പറയാറുണ്ട്.

ബഹിരകൽപിതവൃത്തി

ചിത്തം സ്വാഭാവികമായി പുറമേയുള്ള വസ്തുക്കളിൽ പതിയുന്നവൃത്തി. സാധനങ്ങളിൽഏകാഗ്രത. ക്രമേണ യോഗിചിത്തം വിദൂരസ്ഥിത വസ്തുക്കളിലും എത്തിച്ചേരും. ഈ ചിത്തവൃത്തിയാണു് ബഹിരകൽപ്പിതവൃത്തി.

ബഹിരംഗം

യമ, നിയമാസന, പ്രാണായാമ, പ്രത്യാഹാരങ്ങൾ ബഹിരംഗവൃത്തികളും ധാരണാ, ധ്യാന, സമാധികൾ ആഭ്യന്തരവൃത്തികളും ആകുന്നു. നിർബീജസമാധിയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, സവിതർക്ക നിർവിതർക്ക സമാധികളും സവികാരനിർവികാര സമ്പത്തികളും ബഹിരംഗങ്ങളാകുന്നു.

ബഹിർലക്ഷ്യം

യോഗി രണ്ടുനിറത്തിലായി ആകാശത്തെ കാണുന്നതാണിത്. യോഗി തന്റെ നാസികാഗ്രത്തിൽ നിന്നു് 3, 4 1/2, 7 1/2, 9 ഇഞ്ചു് എന്നീ വ്യത്യസ്ത ദൂരങ്ങളിൽ ആകാശദർശനം നടത്തി ക്രമേണ വളരെദൂരെ ദർശനം നടത്താറാകുന്നു. അപ്പോൾ യോഗി സ്തംഭവൃത്താ പ്രാ ണാ യാമാവസ്ഥയിലായിരിക്കും.

ബഹിഃശൂന്യം

ബഹിർഭാഗത്തു യാതൊരു വസ്തുവും ദർശിക്കാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. വൈഷ്ണവിമുദ്രയിലായിരിക്കും ദൃഷ്ടികൾ സർവ.

ബ്രഹ്മമയം എന്ന ബോധ്യത്തിൽ രൂപദർശനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ബാഹ്യം

പഞ്ചേന്ദ്രിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ബാഹ്യവും അന്തഃകരണ പ്രവർത്തനം ആഭ്യന്തരവും ആകുന്നു.

ബാഹ്യാന്തരചിന്തകൾ

ബാഹ്യവും ആന്തരവും ആയി യാതൊരു രൂപവും കാണാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ—ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതി.

ബാഹ്യരൂപഗ്രഹണം

കണ്ണുകൊണ്ടു ദർശിക്കൽ. ഇതിനും മനസ്സഹായം ആവശ്യമുണ്ട്. ഉള്ളിലെ പ്രകാശ ദർശനമാണ് ആന്തരരൂപഗ്രഹണം.

ബാഹ്യവിഷയം

ശ്വാസംവിടൽ എന്ന പ്രവൃത്തി.

ബാഹ്യവൃത്തി പ്രാണായാമം

നിശ്വാസാനന്തരം പ്രാണനെ ഉള്ളിൽ കടത്താതിരിക്കൽ. ഇതിന്റെ പുരോഗമനം സ്തഭവൃത്തിയിൽ യോഗിയെ എത്തിക്കും.

ബാഹ്യാഭ്യന്തരസ്തംഭവൃത്തി

ബാഹ്യകുംഭകത്തിൽ പ്രാണനെ ഉള്ളിൽകടത്താതെ അനേകം മണിക്കൂർ സ്ഥിതിചെയ്യുക. ആഭ്യന്തരകുംഭകം ചെയ്തിട്ട് പ്രാണനെ പുറത്തുവിടാതെ അനേകം മണിക്കൂർ സ്ഥതിചെയ്യുക. ഇതൊക്കെ ഓരോതരം പ്രാണായാമപ്രക്രിയകളാകുന്നു. ഇവ രണ്ടും കൂടാതെ പ്രാണനെ ഉള്ളിൽ സ്തംഭിപ്പിച്ചു നിറുത്തുന്നതാണ് സ്തംഭവൃത്തി.

ബിന്ദു

ഇന്ദ്രിയം, ധാതു. സാധാരണർക്കു ഈ അത്യദ്ഭുതശക്തി സ്വരൂപിണി ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽകൂടി താഴോട്ടു പോകുമ്പോൾ യോഗികളാകട്ടെ, അതിനെ യോനിമുദ്രാഭ്യാസംകൊണ്ടും മററും ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ആ രാജയോഗികൾ അമരൻമാരായിത്തീരുന്നു. ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ദർശിക്കുന്ന പ്രകാശം, ഇടതു ചെവിയിൽ കേൾക്കുന്ന നാദവും ഈ ബിന്ദു ധാരണവും യോഗികളെ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. പ്രാണനാകുന്ന ബിന്ദുവിനെ യോഗികൾ മേൽപ്പെട്ടേക്കുനയിക്കുന്നതു സുഷുമ്നാ നാഡിയിൽകൂടി ആകുന്നു. ആയവസരത്തിൽ അതു നട്ടെല്ലിലെ ചൂടുകൊണ്ടു ഉണങ്ങി ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നു യോഗികൾക്കു്. യോഗികൾ ഈ ബിന്ദുവിനെ മഹേശ്വരനായി പരിഗണിക്കുന്നു. യോനിമുദ്രാഭ്യാസമാണു യോഗികളെ ഇതിലേക്കു ശക്തരാക്കുന്നതു്. ശുക്ളം, ശുക്രം, ഇന്ദ്രിയം, രേതസ്സ് എന്നും ഇതിനുപേരുകളുണ്ടു്.

ബിന്ദുജയം

ബിന്ദു (ശുക്ളം, ശുക്രം, ഇന്ദ്രയം) ശരീരത്തിൽ നിന്നു അശേഷം പുറത്തുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നശക്തി. മനസ്സുതന്നെ ഇതിനുള്ള പരമോന്നത കർത്താവു്. സിദ്ധാസനാഭ്യസനം, രണ്ടുനേരത്തെ ജലസ്നാനം, മണ്ണു പുരട്ടിയുള്ളകുളി എന്നിവ ശുക്ള

സംരക്ഷണസഹായി കളാകുന്നു. കാമചിന്ത ഉളവാകാതിരിക്കാനുള്ള ദിനചര്യ അത്യാവശ്യം. അതു യോഗിമാർക്കേ സാധ്യമായിത്തീരുകയുള്ളൂ എന്നുണ്ടു്. ബിന്ദുസംരക്ഷണംതന്നെ ജീവിതം. ബിന്ദു ഒരിക്കലും പുറത്തുപോകാതെ സൂക്ഷക്കൽ ആണു് ബിന്ദുജയം. അഥവാ, പുത്രോൽപാദനാർത്ഥം മാത്രം ആണെങ്കിൽ ഒരു തവണയോ മറ്റോ സ്ത്രീ സംയോഗവാഞ്ഛ തോന്നത്തക്കവിധം ബിന്ദുവിനെ സംരക്ഷിച്ചു നിറുത്തൽ.

ബിന്ദുധാരണ

ബിന്ദു (ശുകുളം, ശുക്രം, ഇന്ദ്രിയം) ധാരണംകൊണ്ടു് ജീവൻ രക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ബിന്ദുപാതംകൊണ്ടു മരണമാണു സംഭവിക്കുക.

ബിന്ദുധാരണപതനങ്ങൾ

ബിന്ദുധാരണം ജീവനെ ശരീരത്തിൽ നിലനിർത്തും. ബിന്ദുപതനം ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കും. ബിന്ദു ധാരണം എത്രത്തോളം കൂടുതലായി ഒരുവൻ നടത്തുന്നോ അത്രത്തോളം അയാൾ കായികമാനസികാരോഗ്യങ്ങൾ ഉള്ളവനായിഭവിക്കും.

ബിന്ദുപതനധാരണകൾ

ബിന്ദുജ്ഞനേന്ദ്രിയത്തിൽ കൂടി പതിക്കുന്നതു ആരോഗ്യഹതകവും, മരണകാരണവും ആകുന്നു. ബിന്ദുധാരണകൊണ്ടു ആരോഗ്യവും മരണ ജയവും സിദ്ധമാകുന്നു.

ബിന്ദുമദ്ധ്യം

ശിരസ്സിലോ, ഹൃദയത്തിലോ, നാസാഗ്രത്തിലോ പ്രകാശസ്വരൂപത്തിൽ ബിന്ദുവിനെ യോഗികൾ ദർശിക്കാറുണ്ട്.

ബിന്ദുമദ്ധ്യധ്യാനം

കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഭ്രൂമദ്ധ്യെസ്ഥാപിച്ചു നടത്തുന്നധ്യാനം.

ബിന്ദുരൂപൻ

പരമശിവൻ.

ബിന്ദുരൂപിണി

മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന സൂക്ഷ്മ രൂപിണിയായ ശക്തി.

ബിന്ദുസിദ്ധി

ബിന്ദു (ശുക്ളം=ശുക്രം=ഇന്ദ്രിയം=രേതസ്സ്) പുറത്തുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന മനശ്ശക്തി വിശേഷം. പലയോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും ബിന്ദു സിദ്ധി കൈവരുത്തുന്നതായി ഉണ്ടു്. സാധാരണരുടെ ബിന്ദു ജ്ഞനേന്ദ്രിയത്തിലേക്കു നയിക്കപ്പെടുമ്പോൾ യോഗിയുടെ ബിന്ദു മേൽപ്പോട്ടു് ആയിരിക്കും ഗമിക്കുക. ജനനമരണ ജയം ഇതു കൈവരുത്തുന്നതാണു്.

ബിന്ദുസംസ്കാരം

ബിന്ദു (ശുക്ളം ശുക്രം)വിന്റെ സംസ്കാരം—16 വയസ്സു മുതൽ ഈ ദിവ്യസാധനം പലർക്കും അവരവരറിഞ്ഞും അറിയാതെയും പുറത്തുപോകും. കാമചിന്താക്രമണം, കായ ക്ളേശാധിക്യം, ചെ

ററുനാരങ്ങാനീരു ധാരാളം കുടിക്കൽ ഇത്യാദി ഈ ദിവ്യവസ്തുവിൻെറ നിർഗ്ഗമനത്തിനു കാരണമാകുന്നു. സിദ്ധാസനാഭ്യസനം ഇതിനെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ തടഞ്ഞു നിറുത്തുന്നതാണ്. ശ്രീബുദ്ധൻ സിദ്ധാസന പ്രിയനായിരുന്നു എന്നുള്ളതു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ചിത്രങ്ങളും പ്രതിമകളും പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. 29 വയസ്സുമുതൽ സ്വശരീരത്തിൽ ഈ ദിവ്യവസ്തുവിനെ സൂക്ഷിക്കാൻ സിദ്ധാസനം അദ്ദേഹത്തെ വളരെസഹായിച്ചിരിക്കും.

ബിലം

പൊള്ളയായതു്. താരകയോഗത്തിൽ പ്രകാശം ഭ്രൂമദ്ധ്യേകാണും. ഈ പ്രകാശമാണു് രാജയോഗികളെ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതു്.

ബീജം

വിതർക്കവികാരസമാധികൾ. സബീജ സമാധിയിലെ രണ്ടു ഭാഗമാണു് ഇവ. ഒററഅക്ഷരത്തോടുകൂടിയമന്ത്രം. ഓം, ഹ്രീം, ക്ളീം ഇത്യാദിയെ ബീജമന്ത്രങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു.

ബുദ്ധൻ

ബോധമുള്ളവൻ. 2500 വർഷത്തിനുമുമ്പു് ഉത്തരഇൻഡ്യയിൽ ജീവിതംനയിച്ചു അഹിംസാദിതത്വങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിച്ച മഹാൻ. 29 വയസ്സുമുതൽ 36 വയസ്സുവരെ തപസ്സ്ചെയ്ത കാലഘട്ടത്തിൽ സിദ്ധാസനസ്ഥനായും ബ്രഹ്മചര്യത്തോടെ പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിച്ചുമാണു് അദ്ദേഹം ബുദ്ധനായിത്തീർന്നതു്. അദ്ദേഹം ജനിച്ചതും ബോധവാനായതും മഹാസമാധിയെ പ്രാപിച്ചതും, വെളുത്തവാവിൻനാളിലായിരുന്നു. ഒരു ഹഠയോഗി പ്രാണായാമാഭ്യസനം ആരംഭിക്കേണ്ടതും വെളുത്തവാവിൻ നാളിലായിരിക്കുന്നതു ഉത്തമം.

ബുദ്ധാസനം

വലതുകാൽ നീട്ടി തറയിൽ ഇരുന്നിട്ടു് ഇടതുകാൽ തോളിൽവയ്ക്കുക. കൈകൾ മുതുകിൽ ചേർത്തുപിടിക്കുക.

പ്രയോജനം

ഉദരശുദ്ധി, ക്ഷയരോഗശമനം എന്നിവ കൈവരുത്തുന്നു.

ബുദ്ധി

ഗുണാത്മകചിത്തം. മനോവികാരവിചാരങ്ങൾക്കു രൂപവും ശക്തിയും നൽകുന്നതു്. ഇതു അന്തഃകരണത്തിൻെറ ഒരു ഭാഗമാകുന്നു.

ബുദ്ധിനൈർമ്മല്യം

സംശുദ്ധബുദ്ധിയുടെ ഭാവം.

ബുദ്ധിയുക്തൻ

ഈശ്വരത്വ ബുദ്ധിയിൽ നൈരന്തര്യത്വമുള്ള ആൾ.

ബുദ്ധിയോഗം

സ്വരൂപജ്ഞാനയോഗം—ബ്രഹ്മസായൂജ്യഭാവം.

ബുദ്ധീന്ദ്രിയം

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ നയിക്കുന്ന ആന്തരികാദൃശ്യാവയവം.

ബൈന്ദവസ്ഥാനം

ബിന്ദുവിന്റെ പ്രധാന സ്ഥാനം ഭ്രൂമദ്ധ്യമാകുന്നു. യോഗികൾ പ്രാണനെ ഈ സ്ഥലത്തേക്കു സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി പ്രവേശിപ്പിച്ചു ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. ബിന്ദുവിന്റെ ശക്തി രക്തത്തിൽക്കൂടി കലർന്നു് ശരീരംമുഴുവൻ സഞ്ചരിക്കുന്ന വസ്തുത ബിന്ദു നഷ്ടത്തിലെ ദേഹക്ഷീണം ഏവരേയും അറിയിക്കുന്നുണ്ടു്.

ബോധകൻ

മൂന്നുതരം ഗുരുക്കൻമാരിൽ ഒരു തരത്തിൽപ്പെടുന്ന ആൾ.

ബോധയൻ

ബോധിപ്പിക്കുന്നവൻ.

ബോധാതീതമേഖല

മോക്ഷമാർഗ്ഗം.

ബ്രഹ്മം

പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സൃഷ്ടി സ്ഥിതിസംഹാരകർത്താവു്. ബ്രഹ്മത്തിനു രൂപമില്ല എന്നു ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യരും, അരൂപിയും സ്വരൂപിയും ആണെന്നു മദ്ധ്വാചാര്യരും പ്രഖ്യാപനം ചെയ്യുന്നു. സ്വരൂപംതന്നെ ഭാവം.
''ഭാവത്തിൻ പരകോടിയിൽ സ്വയമഭാവത്തിൻ സ്വഭാവം വരാം'' അങ്ങനെ ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യരുടെ അഭിപ്രായം കൂടുതൽ യോഗ്യമെന്നുവരുന്നു.

ബ്രഹ്മകർമ്മസമാധി

സർവത്ര ബ്രഹ്മത്തെ മാത്രം ദർശിക്കുന്ന മഹോന്നത മനോഭാവം.

ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി

സുഷുമ്നാഡിയിൽക്കൂടി പ്രാണൻ മേൽപ്പോട്ടു ഗമിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ലിൽ താഴെ അററത്തുള്ള ഒരു കെട്ടു്. ആരംഭാവസ്ഥയിലെ യോഗിക്കു മാത്രമേ ഈ കെട്ടിനകത്തുകൂടി പ്രാണനെ മേൽപ്പെട്ടേക്കു നയിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ബ്രഹ്മചര്യം

ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം. മനസാവാചാ കർമ്മണാ ബിന്ദുചലനം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന പരമോന്നത മനഃസ്ഥിതി. ഇതു മോക്ഷകാരണമായിഭവിക്കുന്നു. സകലത്തേയും ബ്രഹ്മമായി കാണുന്ന ആളിനു മാത്രമേ ബ്രഹ്മചര്യംഅനുഷ്ഠിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളു. എന്നാൽ ഒരു മണ്ഡലക്കാലമോ ഒരു വർഷമോ ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കാൻ ഏവർക്കും സാദ്ധ്യമാകും. മൽസ്യമാംസ ഭക്ഷകർക്കു് ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനം സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. സന്യാസി ആയിത്തീരുന്നതിനുമുമ്പു് ബ്രഹ്മചാരി ആയി ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഒരിക്കലും ബ്രഹ്മചര്യ ലംഘനം നടത്തിയിട്ടില്ലാത്ത മഹാ പുരുഷൻമാരാണു് ശ്രീശങ്കരാചാര്യർ, രാമാനുജാചാര്യർ, ശ്രീരാമകൃഷ്ണ പരമഹംസൻ, സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ ശ്രീ രമണമഹർഷി, തുടങ്ങിയവർ.

ഭാര്യയോടൊത്തുതാമസിച്ചിട്ടും നിത്യബ്രഹ്മചര്യാ ജീവിതം നയിച്ചവരാണു് നാഗമഹാശയനും ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസനും. 37 വയസ്സു മുതൽ മരണ പര്യന്തം ഭാര്യയോടൊത്തു താമസിച്ചുകൊണ്ടു് മഹാത്മാഗാന്ധി ബ്ര

ഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ചു. 41 ദിവസത്തെ ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ചു ശബരിമലശാസ്താവിനെ ദർശിക്കുന്ന അനേക ലക്ഷം പേർ ദക്ഷിണ ഭാരതത്തിലുണ്ടു് എന്നതു ഒരു പ്രസിദ്ധ വസ്തുതയാകുന്നു. ഒരു മണ്ഡലം ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ചു നിർമ്മാല്യം തൊഴുതാൽ ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിക്കുമെന്നുള്ളതു അനേകഹിന്ദുക്കൾക്കു അറിയാം.

ബ്രഹ്മചര്യശത്രുക്കൾ

അഷ്ടാംഗമൈഥുനം ആകുന്നു.

ബ്രഹ്മചാരി

ബ്രഹ്മത്തിൽ മനസ്സു് സഞ്ചരിപ്പിക്കുന്നവൻ — ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനനിഷ്ഠൻ. (2) ബിന്ദുനിയന്ത്രണമാകന്ന ബ്രഹ്മചര്യാവ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ. മഹാസന്യാസിമാർ ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനനിഷ്ഠൻമാർ ആകുന്നു. സന്യാസം നൽകുന്നതിനുമുമ്പു് ''ബ്രഹ്മചാരി'' ആയി ഏതാനും സംവത്സരക്കാലം ജീവിതം നയിക്കണമെന്നുള്ളതു് ശ്രീരാമകൃഷ്ണമിഷ്ഷനിലെ ഒരു നിബന്ധനയാകുന്നു.

ബ്രഹ്മത്രയം

അദ്വയബ്രഹ്മത്തിനു ഉപാധിഭേദത്താൽ മൂന്നു പിരിവുകളുണ്ടു്. അവ വിരാടു്, ഹിരണ്യഗർഭൻ, ഈശ്വരൻ എന്നിവരാകുന്നു. ഈ ത്രിത്വത്തിനു ആസ്പദം സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നിവയാണു്.

ബ്രഹ്മദ്വാരം

ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനദ്വാരം. കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നാൽ അതു സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി മേൽപ്പെട്ടു സഞ്ചരിച്ചു ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇതിനെ തുടർന്നാണു് യോഗികൾക്കു ആനന്ദാനുഭൂതി ഉണ്ടാവുക. മൂലാധാരത്തിലാണു് ഈ ബ്രഹ്മരന്ധ്രദ്വാരം തുടങ്ങുന്നതു്.

ബ്രഹ്മദ്വാരമുഖം

സുഷുമ്നാനാഡിയുടെ താഴെ അററത്തുള്ള ദ്വാരമുഖം.

ബ്രഹ്മനാഡി

മൂലാധാരംമുതൽ സഹസ്രാരപത്മംവരെ നീണ്ടുള്ള സുഷുമ്നാനാഡിയുടെ അന്തർഭാഗത്തുള്ള സൂക്ഷ്മനാഡി. ഇതിൽക്കൂടി പ്രാണനെ യോഗികൾ സഞ്ചരിപ്പിക്കാറുണ്ടു്.

ബ്രഹ്മനിർവാണം

ബ്രഹ്മസാക്ഷാൽകാരം.

ബ്രഹ്മനിർവാണാധികാരി

മോക്ഷത്തിനു അധികാരി. സർവഭൂതഹിതേരതനും, നിസ്സംശയനും, ആത്മാനന്ദനും ആയുള്ള ആൾ.

ബ്രഹ്മയജ്ഞം

ഹോതാവു്, ഹോമക്രിയ, ഹോമദ്രവ്യം (ഹവിസ്സ്), ഹോമാധികരണം (മാർഗ്ഗം), പ്രാപ്യസ്ഥാനം ഈ അഞ്ചു ഘടകങ്ങളോടുകൂടിയതാണു് യജ്ഞം അഥവാ യാഗം. ബ്രഹ്മമായ ലോകത്തിനു ബ്രഹ്മമായ താൻ ബ്രഹ്മമായ ഹവിസ്സുകൊണ്ടു് ചെയ്യുന്ന

ലോകാനുഗ്രഹ രൂപമായ കർമ്മം.

ബ്രഹ്മരന്ധ്രം

യോഗികൾ പ്രാണനെ നിലനിറുത്തുന്ന ശിരസ്സിലെ ഒരു ചെറു സുഷിരം. ഏററവും ഉന്നതമായ ധ്യാനസ്ഥാനം ഇതാകുന്നു. ഇവിടെനിന്നു താഴോട്ടുപോകുന്ന സുഷുമ്നയുടെ അററത്താണു് കുണ്ഡലിനീശക്തി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. 'ഓം'ൻെറ ദീർഘോച്ചാരണമായപ്ളുതം അവസാനിക്കുന്നതു് ഈ കുണ്ഡലിനിയിലാകുന്നു. ബ്രഹ്മബിലം, ബ്രഹ്മദ്വാരം, ബ്രഹ്മവിവരം ഇവയെല്ലാം പര്യായപദങ്ങളാകുന്നു. ഓംൻെറ ദീർഘോച്ചാരണമായ ''പ്ളുത''ത്തിൽ മനസ്സിനെ ലയിപ്പിച്ചാൽ മററാർക്കും കേൾക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു നാദം ഇടതു ചെവിയിൽ യോഗികൾ കേൾക്കും. ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തെ സുഷുമ്നാനാഡിയെന്നും പരിഗണിച്ചുപോരുന്നു.

ബ്രഹ്മരന്ധ്രസംയമം

ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ അദൃശ്യസിദ്ധി ദർശനം ലഭിക്കും.

ബ്രഹ്മരസൃഷ്ടി

യോഗികൾമാത്രം കേൾക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ. ഇവയിൽ ധ്യാനം ഉറപ്പിച്ചാൽ മററു യാതൊന്നും ശ്രവിക്കാനിടയാകാതെ സമാധിസ്ഥരായിത്തീരും.

ബ്രഹ്മലോകാന്വേഷി

സ്വാത്മാവു് ബ്രഹ്മംതന്നെയാകുന്നു. സ്വാത്മാന്വേഷണം നടത്തുന്ന ആൾ ബ്രഹ്മലോകാനന്ദം അനുഭവിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്.

ബ്രഹ്മവിത്ത്

മോക്ഷപദാരോഹണത്തിലെ ആദ്യത്തെ അനുഭവസ്ഥൻ. ബ്രഹ്മവിത്ത്, ബ്രഹ്മവിദ്വരൻ, ബ്രഹ്മവിദ്വരീയാൻ ബ്രഹ്മവിദ്വരിഷ്ഠൻ ഇവരാണു് രാജയോഗികളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന മഹായോഗികൾ. വേദാന്തികളിലും ഇത്തരക്കാരെ കാണാം.

ബ്രഹ്മവിദ്യാധികാരികൾ

ബ്രഹ്മവിദ്യാ ശിഷ്യൻമാർ രണ്ടുവിധം ആകുന്നു. (1) ഉത്തമാധികാരി:—ഒന്നുരണ്ടുതവണ ഗുരു പറഞ്ഞാൽ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുന്നവൻ ഉത്തമാധികാരി. (2) 8 തവണ പറഞ്ഞാൽ മാത്രം ഗ്രഹിക്കുന്നവൻ മന്ദാധികാരി ആകുന്നു. ഈ രണ്ടിലും ഉൾപ്പെടാത്തവർ ബ്രഹ്മവിദ്യാഭ്യാസനത്തിനു അധികാരികളാകുന്നില്ല. സാന്ദീപനിമഹർഷി ശ്രീകൃഷ്ണനേയും കുചേലനേയും ബ്രഹ്മവിദ്യ തുടങ്ങി സകലതും 64 ദിവസംകൊണ്ടു പഠിപ്പിച്ചു. ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞ വാക്യം 2—ാമതൊരുതവണ ഗുരു പറഞ്ഞിട്ടില്ല. ശ്രീകൃഷ്ണൻ അവയെല്ലാം ഹൃദിസ്ഥമാക്കി. കുചേലന് ഭക്തിമാത്രം ഗ്രഹിക്കാൻ പിന്നെയും അനവധി സംവത്സരങ്ങൾ വേണ്ടിവന്നു. ശ്രീകൃഷ്ണൻ ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിൽ ഉത്തമാധികാരിയും കുചേലൻ മന്ദാധികാരികളിൽ മന്ദനും ആകുന്നു.

ബ്രഹ്മസനാതനം

എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്ന

ബ്രഹ്മം.

ബ്രഹ്മാണ്ഡം

കാണുന്ന സകലരൂപങ്ങളും കാണാത്ത സകലതും ഉൾപ്പെട്ട ഊഹാതീതമായ ഒരു സത്യം. നമുക്കു ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന സകലശക്തികളും മനുഷ്യ ശരീരമാകുന്ന പിണ്ഡാണ്ഡത്തിലുമുണ്ടു് എന്നത്രേ വേദാന്തികളുടെ അഭിപ്രായം.

ബ്രഹ്മാനന്ദം

യോഗികൾ സമാധിസ്ഥരാകുമ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന ആനന്ദം.

ബ്രഹ്മാനന്ദൻ

ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനത്തിൽ സദാ ആനന്ദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാൻ.

ബ്രഹ്മാർപ്പണബുദ്ധി

ബ്രഹ്മത്തിൽ സമർപ്പിച്ച ബുദ്ധി. ഇയാൾ കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടെന്നുവരും. എന്നാൽ അവയിൽ ബദ്ധനാവുകയില്ല. താമരയില വെള്ളത്തിൽ കിടന്നാലും അതിൽ ജലത്തിൻെറ സ്പർശംഉണ്ടാകുന്നതല്ലല്ലൊ.

ബ്രഹ്മാത്മൈക്യ പരോക്ഷജ്ഞാനം

ബ്രഹ്മാത്മൈക്യത്തിൻെറ അപ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം. ഗ്രന്ഥവിജ്ഞാനം മാത്രമാണു് ഇക്കൂട്ടർക്കുള്ളതു്. അനുഭവിച്ചറിവു് ഇല്ല. ബ്രഹ്മാത്മൈക്യ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം ഉള്ളവർ അത്രേ ബ്രഹ്മാനന്ദൻമാർ. തുലോം ദുർലഭമാണു് ഇവർ.

ബ്രാഹ്മണൻ

ബ്രഹ്മജ്ഞാനമുള്ള ആൾ. ഇക്കാലത്തു് ഒരു ജാതിക്കാരെയാണു് ഈ പേർകൊണ്ടു വിളിച്ചുപോരുന്നതു്. അവർ ബ്രഹ്മജ്ഞാനികളാകണമെന്നില്ല.

ബ്രാഹ്മമുഹുർത്തം

മൂന്നേമുക്കാൽ നാഴിക വെളുക്കാനുള്ളസമയം. (നാലരമണിസമയം) പുരാതന മഹർഷിവരേണ്യൻമാർ അന്ത്യയാമത്തിലാണു് (ഏഴരനാഴിക വെളുക്കാനുള്ളസമയം) ജലസ്നാനം നടത്താറുണ്ടായിരുന്നതു്. ബുദ്ധിശക്തി ദീർഘായുസ്സ് ആരോഗ്യം ഏകാഗ്രത എന്നിവ ഈ സ്നാനം വർദ്ധപ്പിക്കും. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിലും വൈകുന്നേരത്തുമായി രണ്ടുതവണപച്ച വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന ആളിനു ഒരുവർഷം കഴിഞ്ഞാൽ പനിപിടിക്കുന്നതല്ല. തുടർന്നും കുളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്. 10-ാം വയസ്സുമുതൽ ഈ നിഷ്ഠ പുലർത്താനുള്ള ഭാഗ്യം ഇതെഴുതുന്ന ആളിനുണ്ടായി. ഈ 80 വയസ്സുവരെയും പനി പിടിക്കുകയുണ്ടായിട്ടില്ല. സാമാന്യമായി ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കുന്നുമുണ്ടു്.

ബ്രാഹ്മി

ദ്വാദശമാത്രകളിൽ പന്ത്രണ്ടാമത്തേതായ ഓംൻെറ ഉച്ചാരണം. ഈ പ്രണവം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു അന്ത്യശ്വാസംവലിക്കുന്ന ആളിനു പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഇങ്ങനെയാണു് മന്ത്രയോഗികളുടെ അന്ത്യം.

ബ്രാഹ്മിസ്ഥിതി

ബ്രഹ്മനിഷ്ഠ.

ഭക്തിയോഗം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഭക്തി. ഭക്തിയാകുന്ന യോഗം. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ പന്ത്രണ്ടാം അദ്ധ്യായമായ ഭക്തിയോഗത്തിൽ 20 ശ്ളോകം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നിത്യാനന്ദത്തിനു ഈശ്വരഭക്തി എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു എന്നതു് ഇതിൽ ഭഗവാൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ഭഗവദ്ഗീത

ഭാരതയുദ്ധാരംഭത്തിൽ ബന്ധുമിത്രവധോദ്യമത്തിൽ സന്തപ്തചിത്തനായി തേർത്തട്ടിൽ വീണുപോയ അർജ്ജുനനു വേണ്ടുന്ന ഉപദേശോത്തേജനങ്ങൾ ഭഗവാൻശ്രീകൃഷ്ണൻ നൽകി പ്രബുദ്ധവീര്യനാക്കിത്തീർക്കുന്നതും സ്വവിരാഡ്രൂപം ദർശനംനൽകുന്നതും ആയ സംഭവങ്ങൾ 700 ശ്ലോകങ്ങളിലായി വേദവ്യാസൻ മഹാഭാരതത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. ജ്ഞാനകർമ്മഭക്തി രാജയോഗങ്ങൾ മുഴുവനും ഈ ഗീതയിൽകാണാം. ഉപനിഷൽ സാരസർവസ്വമായ ഈ ഗ്രന്ഥം ഭൂഗോളത്തിലെ പരമോന്നത തത്വശാസ്ത്രഗ്രന്ഥമായി പരിലസിക്കുന്നു. സകലപരിഷ്കൃതഭാഷകളിലും ഈ തത്വശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം സ്വന്തം രൂപത്തിലും ഭാവാന്തരപ്പെട്ടും കടന്നുകയറിയിട്ടുണ്ടു്. കോടാനുകോടി ജനങ്ങൾക്കു ആശ്വാസവും ഉത്തേജനവും പ്രബുദ്ധതയും നൽകി ലാലസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം നിത്യവും പാരായണം ചെയ്യുന്ന നിരവധിലക്ഷം ഹിന്ദുക്കളുണ്ടു്.

ഭദ്രാസനം

ഐശ്വര്യം വരുത്തുന്ന യോഗാസനം. ഇരുന്നിട്ടു കാലുകൾ മടക്കി ഉള്ളംകാലുകൾ പരസ്പരം ചേർത്തു് സീവനീഞരമ്പിനെ അമർത്തുക. ഉള്ളംകൈകൾകൊണ്ടു് കാൽപ്പടങ്ങളെ ചേർത്തുപിടിക്കണം. കാൽമുട്ടുകളുടെ അടിവശം ഇടതും വലതും വശങ്ങളിലായി താഴെ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ഈ നിലയിൽ ദീർഘശ്വസനമോ പ്രാണായാമമോ നടത്താം. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തിലേക്കു മനസ്സിനെനയിക്കയും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കയും ചെയ്യാൻ ഈ ഇരിപ്പു സഹായിക്കുന്നതിനാൽ ഭദ്രാസനനാമധേയം അന്വർത്ഥമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.

ഭരദ്വാജാസനം I

തറയിൽ ഇരുന്നിട്ടു്, കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞു് ഇരിക്കുക. വലത്തെ ഉള്ളംകൈയ് ഇടതുതുടയുടെ ഇടതുവശത്തു തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. വലത്തോട്ടു തലതിരിച്ചിട്ടു് ഇടതുകൈയ് പിൻവശത്തുകൂടി വലതുഭുജത്തിൽ പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

സന്ധി വീക്കംതീർക്കും. നട്ടെല്ലു ലഘുവായി വളയത്തക്കവിധം എത്തിച്ചേരും.

ഭരദ്വാജാസനം II

ഒരുകാൽ നീട്ടിഇരിക്കുക. മററെ കാൽ മടക്കി എതിർവശത്തെ കൈകൊണ്ടു മടക്കിയ കാലിൻെറ മുട്ടിനെ ചുററി ആ വിരലുകളെ പിടിക്കുക. മററെ കൈ മുതുകിൽക്കൂടി

ചുററിപ്പിടിക്കുക. ഒരുകാൽ മടക്കി ഇരുന്നിട്ടു് മററെകാൽ അരക്കെട്ടിനു താഴെക്കൂടി വച്ചിട്ടു് ആ കാൽപ്പടത്തിനെ മീതേവശത്തെ കൈയ് മുതുകിൽക്കൂടി ചുററിപ്പിടിക്കുക.

ഭവാപ്യയങ്ങൾ

ഉൽപത്തിനാശങ്ങൾ.

ഭസ്ത്രികാപ്രാണായാമം

അഞ്ചാമത്തെ പ്രാണായാമം. പെട്ടന്നുപെട്ടന്നായി ഒരു സെക്കണ്ടിൽ 2 തവണവീതം ശ്വാസം വലിച്ചു ഹൃദയത്തിൽ നിറയ്ക്കുക. ഇതിനനുസരിച്ചു വയർ അൽപാൽപം ഒഴിഞ്ഞു അതു് ഉള്ളിലേക്കു വലിയുന്നതായിരിക്കും. 20 തവണ തുടർച്ചയായി ഈ പ്രാണായാമം ചെയ്തിട്ടു വിശ്രമിക്കണം. തുടർന്നു രണ്ടു തവണ ഇങ്ങനെയാകട്ടെ, ആകെ 60 പ്രാണായാമം. ഒടുവിലത്തെ പൂരകരേചകങ്ങൾ കഴുത്തു സങ്കോചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽകൂടി ആയിരിക്കട്ടെ. വാത പിത്ത കഫശല്യങ്ങൾ തീർത്തു മലശോധന സുഗമമാക്കി കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതാണു് ഭസ്ത്രികാ പ്രാണായാമം. ബ്രഹ്മനാഡിയെ സംശുദ്ധീകരിക്കുക എന്ന കഠിനതമമായ പ്രവർത്തനംപോലും ഇതു നടത്തുന്നതായിരിക്കും. വലതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽകൂടി പൂരകവും ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി രേചകവും നടത്താം. കൊല്ലൻ തുരുത്തി ഊതുന്നതുപോലുള്ള ഒരുതരം പ്രവർത്തനമാകയാൽ ഭസ്ത്രികാപ്രാണായാമം എന്ന പേരു സിദ്ധമായി.

ഭസ്മലേപനം

കുളി കഴിഞ്ഞിട്ടാണല്ലൊ ഭസ്മം ധരിക്കാറുള്ളതു്. ദേഹത്തിലെചൂടിനെ ഏററക്കുറച്ചിൽ കൂടാതെ നിലനിറുത്താൻ ഭസ്മലേപനം സഹായിക്കും.

ഭാനു

നാഭിയിലെ ഉഷ്ണശക്തി അഥവാ സൂര്യശക്തി.

ഭാവം

വ്യക്തിത്വം നിലനിറുത്തുന്ന എട്ടു ഭാവങ്ങളുണ്ടു്. അവ:— ധർമ്മം, അധർമ്മം, ജ്ഞാനം, അജ്ഞാനം, വൈരാഗ്യം, അവൈരാഗ്യം, ഐശ്വര്യം, അനൈശ്വര്യം. ബ്രഹ്മാനന്ദം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ആളിനു ലോഭ മോഹ ഭയാദികൾ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ബ്രഹ്മഭാവത്തിൽ തന്നെ സ്ഥിചെയ്യാനാണു് യോഗികളുടെ നിരന്തരശ്രമം.

ഭാവനാ

മനോഭാവം. ഭൂതഭാവികൾ അറിയണമെന്നുള്ള ജിജ്ഞാസയുടെ അസ്തമനം. വിവേകഖ്യാതി സ്വായത്തമാകുന്നതോടെ അസ്തംഗതമാകുന്നതായിരിക്കും.

ഭാവനം

സ്മരണം. ദൈവസ്മരണ സദാ ഉണ്ടാകുന്നതിനു യോഗികളും ഭക്തൻമാരും സർവദാ ''ഓം'' ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ഒരു മാർഗ്ഗമാകുന്നു.

ഭാവസമന്വിതൻ

തത്വാഭിനിവേശത്തോടുകൂടിയവൻ. തൻെറ ആത്മാവുതന്നെ ദൈ

വം എന്ന ഭാവനയോടുകൂടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവൻ.

ഭാവസമാധി

ഏതൊരു രൂപത്തേയും ധ്യാനിച്ചു ആ രൂപത്തിൽ സമാധിസ്ഥനാവുക. ആയവസരത്തിൽ രൂപം തന്നെ അദൃശ്യമായിത്തീർന്നുപോകും. അതോടെ ആനന്ദമായി.

ഭാവിതസ്മർത്തവ്യം

അസ്ഥിരമായുള്ളതിനെ സുസ്ഥിരമാണെന്നു വിശ്വസിക്കൽ. ഇതുഅഭാവിതസ്മർത്തവ്യത്തിനു വിപരിതമായുള്ളതാകുന്നു.

ഭുജഗി

കുണ്ഡലിനി. ഈ ശക്തി മൂന്നുചുററുള്ള സർപ്പത്തെപ്പോലെ മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു എന്നാണു് യോഗികളുടെ അഭിപ്രായം. ചുണ്ടുകൾ ചുരുട്ടി വായിൽക്കൂടി ശ്വാസംവലിക്കുന്ന യോഗശാസ്ത്രപ്രഖ്യാതമായ ഒരു മുദ്ര.

ഭുജാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ പതിച്ചിട്ടു് കാല്മുട്ടുകൾ മടക്കി അതതു വശത്തെ ഭുജങ്ങളിൻമേൽ വയ്ക്കുക. തല ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കിയിരിക്കും.

ഭുജംഗകരണം

ഇടത്തേനാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി പൂരകം, വലത്തേതിൽക്കൂടി രേചകം; തുടർന്നു വലത്തേതിൽക്കൂടി പൂരകം ഇടത്തേതിൽക്കൂടിരേചകം എന്നീ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ക്രിയകളാണു് ഇതു്. വയ്ക്കം ചണ്ഡികാപരമേശ്വരീദാസിൻെറ യോഗസംഗ്രഹ ഗ്രന്ഥത്തിലാണു് ഈ ഭുജംഗകരണം കാണുന്നതു്. അനുലോമ വിലോമക്രമത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസവ്യായാമ മായി ഇതിനെ ഔത്തരാഹയോഗീശ്വരൻമാർ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ശ്വസനക്രിയ ക്രമേണ കുംഭകത്തിൽ എത്തി പ്രാണായാമംതന്നെയായി പരിണമിക്കുന്നതാണു്.

ഭുജംഗാസനം

കമിഴ്ന്നു കിടന്നിട്ടു് ഉള്ളംകൈകൾ മുലത്തടത്തിനു സമീപത്തായി തറയിൽ പതിക്കുക. ശ്വാസം വലിച്ചുകൊണ്ടു് തല ഉയർത്തുക. പൊക്കിൾവരെ ഉടൽ പൊങ്ങിയിരിക്കണം. തല കഴിയുന്നിടത്തോളം പിന്നോട്ടു വലിഞ്ഞിരിക്കണം. ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ടു നെററി തറയിൽ തൊടണം. ഇങ്ങനെ അഞ്ചു തവണയാകട്ടെ.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനു സൗഖ്യംനൽകി അതിനെ നിവർത്തി നേരെ നിർത്തും. നെഞ്ചിനു വേണ്ടത്ര വിരിവു ഉണ്ടാക്കി ദേഹശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഭുജംഗിനി

ഇരുന്നിട്ടു കഴുത്തുമാത്രം കുനിച്ചു വായുവിനെ ഉള്ളിൽ നിറയ്ക്കണം. പിന്നീടു് രേചനം. കുംഭകം ഇല്ല. ഇതു ഒരുതരം ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം ആകുന്നു.

ഭുജപീഠാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് കാലുകൾ മടക്കി ഭുജങ്ങ

ളിൻമേൽ വയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾ തെററും മാററുമായി ചേർത്തുവച്ചിരിക്കും. ഉള്ളംകാലുകൾ തറയിൽ പതിച്ചിരിക്കും.

ഭുവർലോകം

ഭൂമിയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ആറു ലോകങ്ങളിലൊന്നു്.

ഭുവോധാരണ

കാലുകളിൽ ധാരണചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി. ഇതു പഞ്ചധാരണകളിലൊന്നാകുന്നു. കാലുകളെ ശരീരത്തിൻെറ ഭൂഭാഗമായി യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ഭൂഗർഭസമാധി

തറനിരപ്പിൽനിന്നു് പത്തു് അടി താഴ്ത്തി 15 അടി സമചതുരശ്രത്തിൽ ഒരു കുഴി നിർമ്മിച്ചു് നാലുവശവും ചാന്തിട്ടു് ഉറപ്പിക്കണം. അതിനുള്ളിൽ കയറിയിരുന്നു ധ്യാനിച്ചാൽ എളുപ്പം സമാധിസ്ഥനാകാം. നിശ്ചലവായു, ശബ്ദരാഹിത്യം എന്നിവയാണ് ഇതിനു കാരണം. യോഗാശ്രമങ്ങളിൽ ചിലതു ഇത്തരത്തിലായിരിക്കും പണികഴിപ്പിച്ചിരിക്കുക.

ഭൂതം

പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ—ഭൂമി, അഗ്നി, ജലം, വായു, ആകാശം. (2) ജീവനുള്ളവ. (3) ഭവിച്ചതു്. ഭൂത, ഭാവി, വർത്തമാനകാലങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതു്. പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും രൂപം പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ളതു് പഞ്ചഭുതങ്ങളിൽനിന്നാകുന്നു.

ഭൂതധാരണം

ശരീരത്തിൻെറ ഉത്പത്തിക്കു നിദാനമായ പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നിനും കുറവുവരുത്താതെ സൂക്ഷിക്കൽ. ശരീരത്തിലെ മണ്ണിൻെറ അംശത്തിനു കുറവുണ്ടായാൽ മുഖത്തു ജര പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ജലത്തിനു കുറവുണ്ടായാൽ തലമുടി നരയ്ക്കും. അഗ്നിക്കുകുറവുണ്ടായാൽ വിശപ്പില്ലാതായിപ്പോകും. വായുവിനു കുറവുണ്ടായാൽ ദേഹത്തിനു വിറയലുണ്ടാകും. ആകാശാംശത്തിനു കുറവുണ്ടായാൽ ശരീരംതന്നെ ചുരുങ്ങി അപ്രത്യക്ഷമായിത്തീരും.

ഭൂതപ്രകൃതിമോക്ഷം

ഭൂതപ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള മോചനം.

ഭൂതഭാവനൻ

ജീവികളെ ജനിപ്പിക്കുന്നവൻ. പരമാത്മാവു്.

ഭൂതസിദ്ധി

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും മനോലയം വരുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളത്തിനടിയിൽ തവളയെപ്പോലെ ജീവിക്കാം. അഗ്നി ദഹിപ്പിക്കുകയില്ല. ശ്വാസംമുട്ടൽ വരുകയില്ല. ആകാശ സഞ്ചാരം നടത്താം.

ഭൂതസംസിദ്ധി

ശരീരത്തിലെ ഓരോ പഞ്ചഭൂതഭാഗത്തിലും പ്രാണമാനസങ്ങളെ അഞ്ചു നാഴികവീതം അടക്കംചെയ്തു നിറുത്തുന്നതിനാൽ സിദ്ധിക്കുന്ന വിശിഷ്ടസിദ്ധി.

ഭൂതാദി

അഹങ്കാരത്തിൻെറ രണ്ടു ഭാവങ്ങളിലൊന്നു്. മറേറതു് വൈകൃ

തം ആകുന്നു.

ഭൂതാത്മാ

ഏതൊന്നിന്റേയും സത്തു്.

ഭൂതി

ഐശ്വര്യം. ഇതുതന്നെ വിഭൂതി. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ വരെ ഭൂതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

ഭൂമവിദ്യ

വിദ്യാസന്തതികളിൽ 16–ാമത്തേതു്. മറ്റൊന്നും ദർശിക്കാത്ത ഈ ആത്മാനന്ദനു സദ്യോമുക്തിലഭിക്കും.

ഭൂമി

പൃഥ്വിയുടെ അംശം. തറ. യോഗികൾ ധ്യാനത്തിനു തറയിൽ പുല്ലോ മറ്റോ വിരിച്ചിട്ടു് അതിൻമേൽ ഇരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. (2) ഓം ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ അ+ഉ+അം എന്നീ മൂന്നു നാദം വിഘടന കൂടാതെ ഒരേ വേഗതയിൽ ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും. യോഗികൾക്കാണു ഇതു സാദ്ധ്യമാവുക.

ഭൂമിക

ആരംഭം, ഘടം, പരിചയം, നിഷ്പത്തി എന്നിങ്ങനെ നാലുവിഭാഗം ഭൂമികയ്ക്കുണ്ടു്.

ഭൂമിത്യാഗം

അഷ്ടസിദ്ധികളിലൊന്നു്. രാജയോഗിയുടെ ദേഹം ലഘിമാസിദ്ധിയുടെ പ്രാപ്തിയിൽ പൊങ്ങുന്നതായിരിക്കും. സഹിതകുംഭകോഭ്യാസാനന്തരം ബാഹ്യകുംഭകം സ്വാധീനമായാൽ ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവമാണിതു്. പത്മാസനത്തിൽ ഭൂമിത്യാഗം അൽപസമയം നടത്തി, തിരിച്ചു പൂർവസ്ഥാനം പ്രാപിക്കാൻ കഴിവുള്ള ചട്ടമ്പിസ്വാമികളെപ്പോലുള്ളവർ കേരളത്തിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു്.

ഭൂരാദയം

പതിനാലു ലോകങ്ങൾ. യോഗി ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിൽ രാജയോഗാഭ്യാസംമുഖേന എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഈ ലോകങ്ങളൊന്നും അയാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നിലനിൽക്കുന്നില്ല.

ഭൃംഗനാദം

ഭ്രാമരീപ്രാണായാമത്തിൽ യോഗിശ്രവിക്കുന്ന നാദം. അതിനു വണ്ടിന്റെ മൂളലിനോടു സാദൃശ്യമുണ്ടു്.

ഭേകാസനം

ഭേകം=തവള. തവളയുടെ പ്രതീതി ഉണ്ടാക്കുന്ന ആസനം.

കമിഴ്ന്നു കിടന്നിട്ടു് കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി അതതു വശത്തെ ഉള്ളം കൈകൾകൊണ്ടു് കാൽവിരലുകളെ പിടിക്കുക. തല ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയർ നിവർന്നു മലശോധനസുഗമമാക്കിത്തീർക്കും. കാൽമുട്ടുകൾക്കു ശക്തിവർദ്ധിച്ചു വാതരോഗ ഹാനിവരുത്തും.

തവളയ്ക്കു ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ടു്. വെള്ളത്തിനടിയിൽ പ്രാണസഞ്ചാരം ഇതു നടത്തുന്നു. കരയിലെ പാറയുടെ ഉള്ളിലോ മണ്ണിലെ ദ്വാരത്തിലോ അനേക ദിവസങ്ങൾ നിശ്ചലനായി ഈ ജന്തു ജീവിച്ചിരിക്കാറുണ്ടു്. ആഹാരവും ശ്വാ

സോച്ഛ്വാസവും ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇതൊരുതരം പ്രാണായാമം ആകുന്നു. ബാഹ്യകുംഭകം, സ്തംഭവൃത്തി.

ഭേദം

നാം കാണുന്ന സകല വസ്തുക്കളും ഒന്നിനൊന്നു ഭേദപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇവയെയെല്ലാം യോജിപ്പിക്കുന്നതായി, കാൺമാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു ശക്തി വിശേഷം ലോകത്തുണ്ടു്. അതാണു് ജീവാത്മാവായ പരമാത്മാവു്. ഭേദബുദ്ധി കൂടാതെ ലോകവീക്ഷണം ചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ ആനന്ദാനുഭൂതി ക്രമേണ സിദ്ധിക്കും. പ്രപഞ്ചം മുഴുവനുംഒന്നായി ദർശിക്കുമ്പോൾ രൂപങ്ങളെല്ലാം മറഞ്ഞുപോകും.

ഭൈരവാസനം

ഒരുകാൽ നീട്ടി മലർന്നുകിടന്നിട്ടു്മറ്റെകാൽ തലയ്ക്കു്അടിയിൽ വച്ചു തൊഴുതു കിടക്കുക.

ഭൈരവീമുദ്ര

ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ കണ്ണടയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതു മൂന്നു വിധത്തിലാണു്. നിവർന്നിരുന്നു കണ്ണുപകുതി അടച്ചുള്ള ധ്യാനമാണിതു്. സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ പത്മാസനസ്ഥനായി ഉള്ളംകൈകൾ ഒന്നിനുമിതെ മറ്റൊന്നായി മടിയിൽ വച്ചു ധ്യാനിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. 3–ാം വയസ്സിൽ കൊതുകു് കടിച്ചതറിയാതെ 3 മണിക്കൂറോളം ധ്യാനത്തിലിരിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിയുമായിരുന്നു. മുജ്ജൻമസുകൃതം കൊണ്ടുള്ള സിദ്ധിയാണതു്എന്നേ പറയേണ്ടതുള്ളു. ശിവന്റെ ധ്യാനവും ഈ വിധത്തിലായിരുന്നു. "ശിവോഹം" മന്ത്രജപധ്യാനങ്ങളായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിനു പ്രിയംകരമായിരുന്നതു്.

ഭോക്താവ്

അനുഭവിക്കുന്നവൻ. അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും ചെയ്യുന്ന സകലതരം കർമ്മങ്ങളുടേയും ഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കാതെ തരമില്ല. അങ്ങനെ കർമ്മികളെല്ലാം ഭോക്താക്കളുമാകുന്നു.

ഭോക്തൃഭാവം

സന്തോഷാസന്തോഷ ഭാവവികാരം. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണിതു സാധാരണരിൽ.

ഭോഗം

സ്ത്രീസംയോഗം. ഇതു് എത്രത്തോളം ഒരാൾ നടത്തുന്നോ അത്രത്തോളം അയാൾ യോഗത്തിൽനിന്നു് അകന്നുപോകും. ശരീരനാശം ബുദ്ധിനാശം എന്നിവയാണ് ഭോഗഫലങ്ങൾ.

ഭോഗരൂപ യോഗവിഘ്നങ്ങൾ

നാരി, ശയ്യ, ആസനം, വസ്ത്രം, ധനം, താംബൂലം, ഭക്ഷ്യം വാഹനങ്ങൾ, രാജൈശ്വര്യം, പ്രഭുത്വം, അധികാരം, സ്വർണ്ണം, വെള്ളി, ചെമ്പു്, വേദശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യാഭിമാനം, നൃത്തം, ഗാനം, ആഭരണം, വീണാവേണു, മൃദംഗം, ആനസവാരി, കുതിരസവാരി, ഭാര്യാസന്താനങ്ങൾ, ലൗകികസുഖഭോഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം

യോഗിവിഘ്നകാരികളാകുന്നു. ആകെ 25 എണ്ണം. യോഗാഭ്യാസി ഇവയെയെല്ലാം ജയിക്കേണ്ടതുണ്ടു്.

ഭോഗലാലസൻ

സകലതരം ലൗകികസുഖങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നതിൽ അത്യന്തം തത്പരൻ. സമാധിസ്ഥനാകാനുള്ള ഉദ്യമങ്ങളെ വിഘ്നപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നാണിതു്.

ഭൗതികസർഗ്ഗം

വിവിധ ജീവജാലങ്ങൾ. സാത്വികഗുണമുള്ള ജീവികളാണു ഇവയിൽ പരമോന്നത സ്ഥാനാർഹർ.

ഭൗമം

ഭൂമിതത്വം

ഭ്രമണപ്രാണായാമം

ഭ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണായാമം, നടക്കുമ്പോൾ നടത്തുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം ആണിതു്. ഇതിൽ കുംഭകം ഇല്ല. സദായുള്ള അഭ്യസനം എത്തൊരാളിനേയും ഔന്നത്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ഭ്രാന്തി

യോഗമാർഗ്ഗത്തിലെ ദശവിഘ്നങ്ങളിലൊന്നാണു് ഭ്രാന്തിദർശനം. അതിനെ ജയിച്ചിട്ടാണു് യോഗികൾ സമാധിസ്ഥരാവുക. സത്യസ്ഥിതിദർശനത്തിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ച. സർവേശ്വരചിന്തയല്ലാതെ അതിനിടയ്ക്കു ഏതൊന്നിനെ ദർശിച്ചാലും അതു ഭ്രാന്തിദർശനം ആണെന്നേ യോഗാഭ്യാസികൾ പരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ.

ഭ്രാന്തിജതാദാത്മ്യം

ആത്മാവിനും അഹംകാരത്തിനും തമ്മിലുള്ള ഈ താദാത്മ്യം ജ്ഞാനംകൊണ്ടില്ലാതാകുന്നു.

ഭ്രാന്തിദർശനം

സത്യസ്ഥിതിയിലെ മിഥ്യാദർശനം. ദശയോഗവിഘ്നങ്ങളിലൊന്നാണിതു്.

ഭ്രാമരി

വണ്ടിൻനാദത്തോടുകൂടിയ പൂരകരേചകങ്ങൾ. ഈ ഭൃംഗനാദശ്രവണം സമാധിയിലെ ആനന്ദത്തിലേക്കു യോഗിമാരെ നയിക്കുന്നു. നിശ്ശബ്ദസ്ഥലത്തു അർദ്ധരാത്രിയിൽ യോഗികൾ കൈയ്പ്പെരുവിരലുകൾകൊണ്ടു് ശ്രവണദ്വാരങ്ങളെ അടച്ചു് സമാധിസ്ഥരാകാറുണ്ടു്. അപ്പോൾ അവർ ഇടതുചെവിയിൽക്കൂടി പലതരം നാദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നുണ്ടാകും. പ്രകാശദർശനവും സിദ്ധിക്കും ഇങ്ങനെയാണു് ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം സമാധിയിലേക്കു യോഗിമാരെനയിക്കുന്നതു്.

ഭ്രൂധ്യാനം

രണ്ടുപുരികങ്ങളുടെയും മദ്ധ്യേയുള്ളസ്ഥലമാണു് ഭ്രൂമദ്ധ്യം.അവിടം ധ്യാനിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികൊണ്ടു് മനസ്സിനു ഏകാഗ്രതയും ശക്തിയും സിദ്ധിക്കുന്നു. ആനന്ദത്തിനു നിദാനവുമാകുന്നുണ്ടു്. വലതുകണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണി ഇടത്തോട്ടും ഇടതുകണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണി വലത്തോട്ടും നീങ്ങിയാണു് ദർശനംനടക്കുക. വള

രെ പരിശ്രമിച്ചു സാധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണിതു്.

ഭ്രൂമദ്ധ്യം

പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ മൂക്കിനു മുകളിലായി ഉള്ളിലുള്ള ധ്യാനസ്ഥാനം. മൽസ്യേന്ദ്രാസനസ്ഥരും, സിദ്ധാസനസ്ഥരും ആയി യോഗിമാർ ഇവിടെ ധ്യാനം ഉറപ്പിക്കാറുണ്ടു്.

ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടി

പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ ദൃഷ്ടികൾ ഉറപ്പിക്കുക. വലതുകൃഷ്ണമണി ഇടത്തോട്ടും ഇടതുകൃഷ്ണമണി വലത്തോട്ടും നീങ്ങിയാണു് ഈ ദർശനം ഉണ്ടാക്കുന്നതു്. ഇപ്രകാരം മൂക്കിന്റെ അററത്തേക്കു നോക്കിയാൽ കണ്ണുകൾ പകുതി അടഞ്ഞിരിക്കുമല്ലൊ. ശിവദ്ധ്യാനമാണിതു്. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ ധ്യാനസമാധികളിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഇപ്രകാരമാണു് നോട്ടം ചെന്നു ചേർന്നിരുന്നതു്. ഈ നിലയിൽ ധ്യാനനിമഗ്നനായിരുന്നപ്പോൾ ദേഹംമുഴുവനും കൊതുകുകടിച്ചിട്ടും ഉണരാതിരുന്ന ഒരു സംഭവം ഉണ്ടായതു്, സ്വാമി വിവേകാനന്ദന്റെ മൂന്നാം വയസ്സിലായിരുന്നു. ഒരു സാധാരണൻ പന്ത്രണ്ടുവർഷം തീവ്രശ്രമം ചെയ്തു സാധിക്കേണ്ട ഒരു മഹാകാര്യമാണിതു്. 1893—ൽ ഈ മഹാപുരുഷൻ കന്യാകുമാരിയിലെ കടലിൽ കാൽമൈൽ നീന്തി ഒരു പാറമേൽ കയറി മൂന്നുമണിക്കൂർ സമാധിസ്ഥനായിരുന്നു. ഇന്നു വിവേകാനന്ദൻപാറ എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ പാറയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു പ്രതിമയും മററുമുണ്ടു്. ഭാരതത്തിന്റെ സകല ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നുമുള്ള ജനസഹസ്രങ്ങളെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും അവിടെ കാണാം. ധ്യാനമാഹാത്മ്യത്തിന്റെ ഒരു അംശംമാത്രമാണിതു്.

ഭ്രൂമധ്യാകാശം

മഹാശൂന്യമായ അവസ്ഥാബോധം. ഭ്രൂമദ്ധ്യേനോട്ടം ഉറപ്പിച്ചാൽ സമാധിസ്ഥനായി ശൂന്യാകാശസ്ഥിതി അനുഭവപ്പെടും.

മ

മകരാസനം

കടലിലെ ഒരുതരം വലിയ മൽസ്യമാണു് മകരമൽസ്യം. അതിന്റെ കിടപ്പുപോലുള്ള ഒരു യോഗാസനമാണിതു്. വലതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടന്നിട്ടു് ഇടതുകൈയ് ഉടലിൻമേൽ നീട്ടിവയ്ക്കുക. വലതു കൈയും നീട്ടിവയ്ക്കണം.

കമിഴ്ന്നു കിടന്നിട്ടു തല ഒരു വശം ചരിച്ചുവയ്ക്കുക. രണ്ടുവിധത്തിലും കിടന്നിട്ടു് ദീർഘശ്വസനം നടത്തണം.

മകാരം

സഗർഭപ്രാണായാമത്തിലെ നിശ്വാസം നടത്തേണ്ടതു് ബീജമന്ത്രമായ ‘‘മ’’കാരത്തിന്റെ 32 തവണയുള്ള മാനസികോച്ചാരണത്തോടു കൂടിയാകുന്നു. സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനാവസരത്തിൽ ഈ സ്വരശ്രവണം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

മണയഃ

നട്ടെല്ലിനുള്ളിലെ സുഷുമ്നാ നാഡിയിൽക്കൂടി പ്രാണസഞ്ചാരം നടത്തുമ്പോൾ യോഗിമാർ അതിന്റെ ശബ്ദം അശേഷം ശ്രവിക്കുന്നതല്ല. ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. അത്രയേറെ സാവധാനത്തിലായിരിക്കും പൂരകരേചകങ്ങൾ നടക്കുക. 16: 32 മാത്രാക്രമത്തിലുള്ള ഈ പൂരക രേചകങ്ങൾ അഞ്ചാറുവർഷത്തെ അഭ്യസനംകൊണ്ടു മാത്രമേ സ്വാധീനമായിത്തീരുകയുള്ളൂ. ഒററ ഇരിപ്പിൽ ആണു 100 പൂരകരേചകങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതു്.

മണിനാദം

ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ദീപാരാധനാ സമയത്തു കേൾക്കുന്ന മണിനാദം മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി രൂപധ്യാനം ഉറപ്പിക്കുന്നതാണ്. ക്രിസ്ത്യാനികളുടേയും മുസ്ലീങ്ങളുടേയും പള്ളികളിൽ മണിനാദം പുറപ്പെടുവിക്കാറുണ്ടു്.

മണിപൂരകം

ഇതു് ഷട്ചക്രങ്ങളിലൊന്നാകുന്നു. ഇതിനു പത്തു ആരക്കാലുകളുണ്ടു്. പൊക്കിളും ചുററുമുള്ള വയറിൻഭാഗവുമാണ് ഇതിന്റെ സ്ഥാനം. മുഷ്ടി ചുരുട്ടി രണ്ടു കൈകളും പൊക്കിളിനു താഴെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി അമർത്തിവച്ചു് നിശ്വാസത്തോടെ നെററി തറയിൽ തൊടുക. ശ്വാസം വലിച്ചുകൊണ്ടു് നിവർന്നിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ 25 തവണ രാവിലെ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മലബന്ധം ഉണ്ടാകില്ല. ഈ വയറിൻ ഭാഗത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയാണു് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണം.

മണിപൂരകചക്ര പ്രാണായാമം

നാഭിയിലെ മണിപൂരക ചക്രത്തിൽ പ്രാണയാമം ചെയ്യൽ. ഇതുനിമിത്തം പാതാള സിദ്ധിലഭിക്കും. സദാനന്ദം അനുഭൂതിയിൽ വരുക എന്നതാണു പാതാള സിദ്ധിയുടെ ലക്ഷണം. മരണത്തെ ജയിക്കും. പരകായ പ്രവേശനശക്തി സിദ്ധിക്കും. ഇവയ്ക്ക് മണി പൂരചക്ര പ്രാണായാമം പ്രാരംഭകാലത്തെപ്രവർത്തനമേ ആകുന്നുള്ളൂ.

മണ്ഡലം

ശിരസ്സിലെ പരമോന്നതധ്യാനസ്ഥാനം അഥവാമോക്ഷദ്വാരം. അവിടെ മനസ്സും പ്രാണനും സസുഖം സ്ഥിതി ചെയ്യിക്കാൻ രാജയോഗാഭ്യാസികൾക്കേ കഴിയുകയുള്ളൂ.

മണ്ഡലവ്രതം

41 ദിവസത്തെ വ്രതം. ഈ അനുഷ്ഠാനത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനം പ്രധാനം. ഇഷ്ടദേവതാ മന്ത്രജപം, സൂര്യോദയത്തിനു മുമ്പും വൈകുന്നേരത്തും സ്നാനം, എന്നിവ സമന്വിതം മണ്ഡലവ്രതം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഉദ്ദിഷ്ടം സാധിക്കും. സാദ്ധ്യമാകാത്തകാര്യത്തിൽ വ്രതം മുടങ്ങിയിരിക്കും. നിത്യബ്രഹ്മചാരിയായ ശബരിമല ശാസ്താവിനെ ദർശിക്കാൻ മണ്ഡലവ്രതം എടുക്കണമെന്നുള്ള നിർബന്ധം ഇങ്ങനെ

നെ യുക്ത്യധിഷ്ഠിതമാകുന്നുണ്ടു്.

മണ്ഡലാസനം

ഉള്ളംകാലുകളും തലയും തറയിൽ പതിച്ചു് കൈകരം തലയുടെ പിൻവശത്തു ചേർത്തു് അമർത്തുക. നടുവു് നല്ലവണ്ണം ഉയർത്തി പിന്നോട്ടുവളച്ചു് "റ"യുടെ ആകൃതിയിൽ നിലനിറുത്തുക.
പ്രയോജനങ്ങരം
നട്ടെല്ലു് നിവർന്നു നീണ്ടു് ആയുർ ദൈർഘ്യം കൈയു്വരുത്തുന്നു.

മണ്ഡൂകമുദ്ര

കാൽമുട്ടുകരം മുന്നോട്ടുനീട്ടി കാൽപ്പെരുവിരലുകരം പരസ്പരം തൊടുവിച്ചു്, ഉള്ളംകാലുകളിൻമേൽ ഇരിക്കുക. പ്രാണായാമംചെയ്താൽ അനവധിമണിക്കൂർ ധ്യാനസമാധികളിൽ ലയിച്ചു ഇരിക്കാം. ഇതൊരു ധ്യാനാസനമാകുന്നു. തവള(മണ്ഡൂകം)വെള്ളത്തിനടിയിലും, പാറക്കുള്ളിലും അനവധിമാസങ്ങരം ആഹാരംകൂടാതെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാണു്. ശ്വാസോച്ശ്വാസമോ നാഡീചലനമോ ആയവസരത്തിൽ ഇല്ലതന്നെ.

മണ്ഡൂകാസനം

മണ്ഡൂകമുദ്രയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുക. കൈകളുടെ കുഴകരം അതതുവശത്തെ കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ മലർത്തിവച്ച് ഇരിക്കുന്ന ഒരു ധ്യാനാസനമാണിതു്

മതി

ബുദ്ധി. (2) ദശനിയമങ്ങളിലൊന്നു്. വേദശാസനങ്ങളിൽ സമ്പൂർണ്ണ വിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

മന്ത്രദീക്ഷ

മന്ത്രജപനിഷ്ഠ. ഇഷ്ടദേവതാമന്ത്രം അക്ഷരലക്ഷം ജപിക്കയും ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണു് മന്ത്രദീക്ഷയിയിലെ പ്രധാന പ്രക്രിയകരം.

മന്ത്രജപം

ശബ്ദം പുറത്തുകേരക്കാതെ ചുണ്ടുകളും നാക്കും അനക്കി മന്ത്രം ഉച്ചരിക്കൽ. ഇതു പലരും നടത്താറുണ്ടു്. മനസ്സിനെ ദൈവദ്ധ്യാനത്തിലേക്കു ഉറപ്പിക്കാൻ ഇതു പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. മാനസികമായുള്ള മന്ത്രജപമാണു ശ്രേഷ്ഠതമം.

മന്ത്രജയം

മന്ത്രജയം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ആരം തൻെറ മന്ത്രം സ്മരിച്ചുകൊണ്ടു പറയുന്ന വാക്കും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയും ഫലിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യത്തോടെ അക്ഷരലക്ഷം ജപിച്ചാൽ മന്ത്രംസിദ്ധമാകും. "നമശ്ശിവായ" പഞ്ചാക്ഷരം 5 ലക്ഷവും, "ഓം നമോ നാരായണായ" 8 ലക്ഷവും, "ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ" 12 ലക്ഷവും, ബ്രഹ്മചര്യത്തോടെ ജപിച്ചാൽ ഈ മന്ത്രങ്ങരം സ്വാധീനമായിത്തീരും. പഞ്ചാക്ഷരംപോലും ഒരു ലൗകികനു് 5 ലക്ഷം തികയ്ക്കാൻ ഏഴെട്ടു മാസം വേണ്ടിവരും. അത്രയുംകാലം ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കാൻ സാധാരണനു ദുഷ്കരംതന്നെ. അങ്ങനെയാണ് മന്ത്രയോഗസിദ്ധി

പലേ മന്ത്രജപയിതാക്കൾക്കും ലഭിക്കാതിരിക്കുന്നതു്.

മഥനം

തുണിചുററിയ ഈർക്കിൽ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽകടത്തി ചുഴററൽ. കഫവിനാശം വരുത്തി ഖേചരീമുദ്രാഭ്യസനത്തിനു സാധകനെ തയാറാക്കൽ.

മധുപ്രതീകം

യോഗാഭ്യാസത്തിലെ മൂന്നാം ഭാവത്തിൽ വികരണഭാവം സിദ്ധിക്കും. മനോജയം സിദ്ധിക്കുന്നതിൻെറ ലക്ഷണമാണിതു്.

മധുഭൂമിക

യോഗാഭ്യാസത്തിലെ ദ്വിതീയ ഘട്ടത്തിൽ പ്രജ്ഞ സമാധിസ്ഥമായി ഭവിക്കും. ഇതാണു് മധുമതി ഭൂമിക.

മധുമതീഭൂമി

യോഗാഭ്യാസാഭിവൃദ്ധിയുടെ ദ്വിതീയഘട്ടം. പ്രജ്ഞ ഋതംഭരമായിത്തീരുന്നു. ഋതംഭരമെന്നാൽ സത്യം.

മധുവിദ്യ

12—ാമത്തെ വിദ്യാസന്തതി. ജഗത്തിനെ മധുവായി ഉപാസിക്കൽ.

മദ്ധ്യം

തീവ്രസംവേഗ പ്രാണായാമത്തിൽ മൃദു, മദ്ധ്യം, അധിമാത്രം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു അവസ്ഥകളുണ്ടു്. അവയിലെ മദ്ധ്യാവസ്ഥയാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദിഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്. (2) സുഷുമ്നയാകുന്ന മദ്ധ്യമാർഗ്ഗം.

മദ്ധ്യഗം

സുഷുമ്നാനാഡി.

മദ്ധ്യചക്രം

സുഷുമ്നാനാഡിയിലെ 6 ആധാരചക്രങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു് പ്രാണസഞ്ചാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നുണ്ടു് യോഗികൾ. ഇഡാപിംഗലാനാഡികൾക്കുമദ്ധ്യേയാണു് ഈ മദ്ധ്യചക്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്—സുഷുമ്ന.

മധ്യനാഡി

ഇഡാപിംഗലാനാഡികൾക്കു് മദ്ധ്യെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സുഷുമ്നാനാഡി. കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നു ഇതിൽക്കൂടി സഞ്ചരിച്ചു സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നാൽ പരമാനന്ദമായിത്തീരും. ഈ നാഡികളൊന്നും കണ്ണുകൾക്കു ദൃശ്യമല്ല.

മധ്യമനൗളി

നിന്നിട്ടു് തുടകളിൻമേൽ ഉള്ളം കൈകൾ അമർത്തിവയ്ക്കുക. നിശ്വസിച്ചതിനുശേഷം വയറിൻെറ മധ്യഭാഗംമാത്രംമുന്നോട്ടുതള്ളുക. ശ്വാസംമുട്ടുമ്പോൾ നിവർന്നു നിന്നുശ്വാസം വലിക്കുക. അരമിനിട്ടു വിശ്രമം. ഇങ്ങനെ 3 തവണ ഒരു സാധാരണൻ അനുഷ്ഠിച്ചു നൗളിക്രിയ 3 മാസം ചെയ്താൽ മലബന്ധരോഗം ശമിക്കും. പത്മാസത്തിലും അഭ്യസിക്കാം.

മദ്ധ്യമപ്രാണായാമം

24 മാത്രകൊണ്ടു നടത്തുന്ന ഒരു പ്രാണായാമത്തിലെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ നട്ടെല്ലിനു വിറയൽ ഉണ്ടാ

കും. ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിൽ അതു ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

മദ്ധ്യമാ

ഒരു ശബ്ദം വായിൽക്കൂടി പുറത്തുവരുന്നതു പരാ, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമാ, വൈഖരി എന്നീ നാലു നിലകരം കടന്നിട്ടാകുന്നു. മൂലാധാരം, ഹൃദയം, കണ്ഠം, വായ് എന്നീ സ്ഥലങ്ങളാണിവ. നാലാമത്തെ നിലയിൽ ശബ്ദശക്തി എത്തുമ്പോരം മാത്രമേ അതു ശ്രവണയോഗ്യമാകുന്നുള്ളൂ.

മദ്ധ്യമാനാഡി

സുഷുമ്നാ. ആസനപ്രാണായാമമുദ്രാഭ്യസനങ്ങരം കൊണ്ടു് പ്രാണൻ കുണ്ഡലിനീമുതൽ സഹസ്രാരപത്മംവരെ സസുഖം സഞ്ചരിക്കുന്നു.

മദ്ധ്യലക്ഷ്യം

ശരീരത്തിനുള്ളിലൊ പുറത്തോ ലക്ഷ്യംവയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതു്. വ്യോമപഞ്ചകം എന്നും ബാഹ്യാഭ്യന്തരസ്ഥം എന്നും ഇതിനെ പറയാറുണ്ടു്. യോഗി വ്യോമപഞ്ചകത്തിൽ, തന്നെത്തന്നെയും തന്നിൽ വ്യോമപഞ്ചകത്തേയും ദർശിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ യോഗി അഞ്ചു വർണ്ണത്തിലായി ആകാശദർശനം നടത്താറുണ്ടു്. ആകാശം ശൂന്യമാണല്ലൊ.

മദ്ധ്യസാധകൻ

സമബുദ്ധി, ക്ഷമായുക്തൻ, പുണ്യകാംക്ഷി, പ്രിയംവദൻ, സർവകാര്യങ്ങളിലും മദ്ധ്യസ്ഥിതൻ, സമായുക്തൻ, എന്നിവരാണു് മദ്ധ്യനിലയിലുള്ള ലയയോഗസാധകൻമാർ.

മദ്ധ്യാഹ്നാർക്കമണ്ഡലം

ശാംഭവീമുദ്രയിൽ വിജയിക്കുമ്പോരം ദർശനീയമാകുന്ന ചിഹ്നങ്ങരം. യോഗി ഓരോ അവസരത്തിൽ ഒന്നോ അധികമോ അടയാളങ്ങരം ദർശിക്കും. അവയിലൊന്നാണ് മദ്ധ്യാഹ്നാർക്കമണ്ഡലം.

മധ്വാചാര്യർ

ബ്രഹ്മസൂത്രം, ഗീതാ, ദശോപനിഷത്തുകരം ഇവയ്ക്കു ഭാഷ്യം തുടങ്ങി 37 ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കർത്താവ്. 13–ാംനൂററാണ്ടിൽ 79 വർഷം ജീവിച്ചിരുന്നു ഭാരതസഞ്ചാരംനടത്തി സകല പ്രതിയോഗികളേയും വാദത്തിൽ തോൽപ്പിച്ചിട്ടാണു് ഇദ്ദേഹം ദ്വൈതമതംസ്ഥാപിച്ചതു്. ഹനുമാൻ, മധ്വൻ എന്നിങ്ങനെയാണു് 2 പേർ പ്രാണായാമപരായണരായി ജീവിതം നയിച്ചിരുന്നതു് എന്നു മാധ്വൻമാർ വിശ്വസിക്കുന്നു. അരൂപിയായ ഈശ്വരൻെറ മറെറാരു ഭാവമാണു് രൂപങ്ങരം. അരൂപത്തിലാണു് സകലതും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു് എന്നു വേദാന്തികരം വിശ്വസിക്കുന്നു. അരൂപവും സ്വരൂപവും ആയി ദൈവം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു എന്നു മാദ്ധ്വമതക്കാരും.

മനനം

രണ്ടുതരം മാനസജപങ്ങളിലൊന്നു്. മറേറതു ധ്യാനം ആകുന്നു. ജപംകൂടാതെ ചിന്തിക്കുന്നതും മനനംതന്നെ. ആദ്ധ്യാത്മിക ഗാഢവിചിന്തനം.

മനസ്സ്പന്ദനം

ചിത്തവൃത്തികളുടെ ഉൽപ്പാദനാവസ്ഥ. ദശേന്ദ്രിയപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോഴും ഹൃദയം സ്പന്ദിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കും. ഹൃദയസ്പന്ദനം അവസാനിച്ചാൽ മരണമായി. എന്നാൽ രാജയോഗികൾ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനം നിറുത്തി, ബ്രഹ്മത്തിൽ ചിത്തം നിലനിറുത്തുന്നതോടെ പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവർ മനസ്സ്പന്ദനത്തെ ജയിക്കുന്നു.

മനഃപ്രാണലയനം

മനസ്സും പ്രാണനും ഒന്നിച്ചേ സ്ഥിതി ചെയ്കയുള്ളൂ. മനസ്സുലയിച്ചാൽ പ്രാണൻലയിക്കും. പ്രാണൻലയിച്ചാൽ മനസ്സുലയിക്കും. ബോധാതീതമായഒരു അവസ്ഥയാണിതു്. മനസ്സും പ്രാണനും ലയിച്ചുകഴിഞ്ഞ ആളിനു പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

മനസ്സു്

അന്തഃകരണത്തിന്റെ മൂന്നുഭാവങ്ങളിലൊന്നു്. വികാര വിചാരങ്ങളുടെ കേന്ദ്രം. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രഭാവം ഉളവാക്കുന്നതു ബുദ്ധിയുടെ പ്രവർത്തനംമൂലമാകുന്നു. യോഗികൾക്കു് മനസ്സിനെ വികാരവിചാരരഹിതമാക്കിത്തീർക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

മനസാമനമാലോകനം

സ്വന്തം മനസ്സുകൊണ്ടു് മനസ്സിനെ ദർശിക്കൽ. രാജയോഗിയ്ക്കു സാദ്ധ്യമാകും. സാധാരണർക്കും മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചു ആലോചിക്കാനും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാനും കഴിയും. മനസ്സിനെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നില്ല.

മനസ്സുഖം

മനസ്സിനു താത്ക്കാലികമായിതോന്നുന്നസുഖം. ഇതു ആത്മസുഖത്തിനു താഴെയാകുന്നു. ആത്മാവിനെ അന്തർഭാഗത്തു ദർശിച്ചു അനുഭവിക്കുന്ന സുഖമാണു ആത്മസുഖം അഥവാ ആനന്ദം.

മനുക്കൾ

പ്രജാപതികൾ—(1) സ്വായംഭുവൻ (2) സ്വാരോചിഷൻ (3) രൈവതൻ (4) ഉത്തമൻ. നാലുമനുക്കളെ മനസ്സിന്റെ നാലു് അവസ്ഥകളായും പരിഗണിക്കാം. ജാഗ്രതു് (2) സ്വപ്നം (3) സുഷുപ്തി (4) തുരീയം. ഈ നാലു് അവസ്ഥകൾക്കു് 7 ഗുണങ്ങളുമുണ്ടു്. അവ:—

1) ഉപായചിന്ത
2) ധനലാഭചിന്ത
3) അപ്രായോഗികജ്ഞാനം
4) മനോരാജ്യം
5) ബോധമാത്രത്വം
6) ചിന്താരാഹിത്യം
7) ജ്ഞാനാത്മകത്വം

ഇവയുടെയെല്ലാം വിസ്തരമാണു് വിഭൂതിയാണു് പ്രപഞ്ചംമുഴുവനും. പ്രപഞ്ചം എന്ന ഒന്ന് ഇല്ല. അജ്ഞതകൊണ്ടു തോന്നുന്നതാണു് പ്രപഞ്ചരൂപം. ജ്ഞാനപ്രകാശമുണ്ടായാൽ പ്രപഞ്ചം ഇല്ലതന്നെ.

മനോഗതി

ശരീരം ഒരിടത്തു സ്ഥിതിചെ

യ്യുമ്പോഴും മനസ്സ് പ്രപഞ്ചസഞ്ചാരം നടത്തുന്നുണ്ടാകും. രാജയോഗികൾക്കു് മനോജയത്താൽ ശരീരത്തെ ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

മനോജയം

മനസ്സിനെ കീഴടക്കൽ. വിചാരവികാരജയം. അദ്വൈതികൾ ''നേതിനേതിന്യായേന'' സകലതിനേയും പരിത്യജിച്ചും രാജയോഗികൾ അഷ്ടാംഗയോഗ മാർഗ്ഗേണയും മനോജയം സമ്പാദിക്കുന്നു. മനോജയത്തിന്റെ സമ്പൂർണ്ണാവസ്ഥയിൽ വസ്തുദർശനമില്ല. സർവത്ര അരൂപാവസ്ഥ. സമാധിയുടെ അവസ്ഥയാണിതു്—ആത്മാനന്ദം.

മനോജവത്വം

മനോവേഗത്തിൽ യോഗികൾ നടത്തുന്ന ആകാശ സഞ്ചാരത്തിലെ വേഗത. സംയമം സ്വാധീനമാക്കിയിട്ടുള്ളവർക്കാണു് ഇതുസാദ്ധ്യമാവുക

മനോനിഗ്രഹമാർഗ്ഗം

സർവദാ ചഞ്ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ ഭോഗചിന്തകളിൽനിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കുക എന്ന ഒരേഒരു മാർഗ്ഗമാണു് മനോനിഗ്രഹത്തിനുള്ളതു്. അതോടൊപ്പം ധ്യാനംകൂടി അഭ്യസിച്ചു ഉറയ്ക്കണം. പ്രാണസ്പന്ദനിരോധനവും അനുപേക്ഷണീയമായി വരുന്നുണ്ടു്.

മനോൻമനി

ഉൻമനിയും ഇതുതന്നെ. രണ്ടു മിനിട്ടിൽ ഒരു പ്രാണായാമം എന്ന പ്രക്രിയയിൽക്കൂടി നിർബീജ സമാധിയിൽ എത്തുന്ന മാനസിക ലയനാവസ്ഥ.

മനോമയകോശം

ജീവനെ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളോടും മനസ്സോടും ബന്ധിക്കുന്നതു മനോമയകോശമാകുന്നു. ഇതു പഞ്ചകോശങ്ങളിലൊന്നാണു്.

മനോമൂർച്ഛ

ആത്മാവു് പരമാത്മാവിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ യാതൊന്നും അപ്പോൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

മനോമരണം

മനസ്സിന്റെ മരണം—മനസ്സിന്റെ നിശ്ചലാവസ്ഥ. സമാധിയിൽ മാത്രമേ ഇതു യോഗികൾക്കു അനുഭൂതിയിൽവരികയുള്ളൂ. സാധാരണരുടെ മനസ്സ് വികാരവിചാരങ്ങളിൽ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയേയുള്ളു. സുഷുപ്തിയിൽ വികാരവിചാരങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കും. അപ്പോൾ അവർക്ക് ബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. ദേഹവും മനസ്സും ചലനരഹിതമായാൽ മരണമായി.

മനോലയം

ആത്മാവിൽ മനസ്സ് ലയിച്ചുപോകുന്ന അവസ്ഥ.

മനോലയസ്ഥാനം

മനസ്സു് ലയിക്കുന്നസ്ഥാനം—തുര്യം എന്നു അറിയപ്പെടുന്ന ഈ സ്ഥാനം ഭ്രൂമദ്ധ്യം ആകുന്നു്

ഇവിടെ മനസ്സു് ലയിപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യനു മരണമില്ല.

മനോവായു ബിന്ദുസ്ഥിരത

മനസ്സു് സുസ്ഥിരമായാൽ വായുവും ബിന്ദുവും സുസ്ഥിരമാകും. വായു സ്ഥിരമായാൽ മനസ്സും ബിന്ദുവും സുസ്ഥിരമാകും. ബിന്ദു സുസ്ഥിരമായാൽ മനോവായുക്കൾ സുസ്ഥിരമാകും. ഇവ മൂന്നിനേയും സുസ്ഥിരമാക്കിയവരാണു് രാജയോഗികൾ

മനോവൃത്തിപഞ്ചകം

(1) പ്രമാണം (2) വിപര്യയം (3) വികൽപ്പം (4) നിദ്ര (5) സ്മൃതി.

മന്ത്രയോഗം

സ്വായത്തമാക്കിയിട്ടുള്ള മന്ത്രം അക്ഷരലക്ഷം ജപിച്ചാൽ നിത്യാനന്ദം സിദ്ധിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യ സമന്വിതം ആയിരിക്കണം ജപം പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതു്. "നമശ്ശിവായം" എന്ന പഞ്ചാക്ഷരം 5 ലക്ഷം തവണ ജപിച്ചാൽ മന്ത്ര സിദ്ധി അഥവാ മന്ത്രജയം കൈവരുന്നതാണ്. സിദ്ധിവരുത്തിയശേഷം ആ മന്ത്രം മനസാജപിച്ചുകൊണ്ടു് എന്തുകാര്യം ഉദ്ദേശിക്കുന്നോ അതു സാധിച്ചിരിക്കും.

പ്രാണായാമസമന്വിതം മന്ത്രയോഗം സിദ്ധിച്ചാൽ പറക്കാൻ സാധിക്കും. ശരീരം അത്ര വളരെ ലോലതമമായിഭവിക്കും. 'ഓം' എന്ന ദിവ്യമന്ത്രം ജപിച്ചും മന്ത്രയോഗ സിദ്ധികൾ സമ്പാദിക്കാം.

സോഹം (സ:+അഹം=അവൻ ഞാനാകുന്നു) മന്ത്രം പ്രാണായാമത്തോടെ ജപിച്ചും നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കാം. സോഹം എന്നും ഹംസ എന്നും ഉള്ള മന്ത്രങ്ങൾ സദാജപിച്ചു പ്രാണായാമ സിദ്ധി കൈവരുത്തുന്നവരുണ്ടു്.

മന്ത്രതന്ത്രാതീതൻ

മന്ത്രതന്ത്രങ്ങൾക്കു് അപ്പുറത്തുള്ളയോഗി. രാജയോഗി. മന്ത്രതന്ത്രങ്ങളൊന്നും രാജയോഗിയെ ബന്ധിക്കുന്നതല്ല; ബാധിക്കുന്നതുമല്ല.

മന്ദാധികാരി

ഒരു കാര്യം എട്ടുതവണ ചോദിച്ചറിയുന്നവൻ. രണ്ടുപ്രാവശ്യം ചോദിച്ചറിയുന്ന ആൾ ഉത്തമാധികാരിയായ ശിഷ്യനാകുന്നു. ശ്രീകൃഷ്ണ ഭഗവാൻ സാന്ദീപനിമഹർഷിയുടെ ശിഷ്യനായിരുന്നു. ഗുരു ഒരു കാര്യം ഒരിക്കൽമാത്രമേ പറയുമായിരുന്നുള്ളൂ. 64 ദിവസത്തിനിടയ്ക്ക് ലോകത്തുള്ള സകലതരം വിജ്ഞാനവും ശ്രീകൃഷ്ണനുഹൃദിസ്ഥമായി. അദ്ദേഹം ഉത്തമാധികാരിയായ ശിഷ്യനായിരുന്നു, സഹപാഠി കുചേലൻ മന്ദാധികാരിയായ ശിഷ്യനായിരുന്നു.

മൻമയൻമാർ

എന്നിൽ ലയിക്കത്തക്കയോഗ്യരായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളവർ. ഞാൻ എന്നതു ശ്രീകൃഷ്ണൻ അഥവാ ദൈവം.

മർമ്മം

സന്ധിബന്ധങ്ങളുടെ അന്തർഭാഗം. മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ 18 ആണെന്നും 108 ആണെന്നും മർമ്മാണികൾ പറഞ്ഞുപോരുന്നു. അവ

യിലൊന്നിൽ ഏൽക്കുന്ന ആഘാതം ശരീരത്തിൻെറ ബലക്ഷയത്തിനും മരണത്തിനും കാരണമായിത്തീർന്നേക്കും. (2) അന്തർഭാഗത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന പരമപ്രധാന വസ്തുത.

മർമ്മപ്രയോഗം

ശരീരത്തിലെ മർമ്മ സ്ഥാനങ്ങളിലൊന്നിൽ മർമ്മാണി ഒരുവിരൽ അമർത്തിയാൽ മതി, അതിനു അടിപ്പെട്ടവൻ വിരൂപിയും, അംഗഭംഗം വന്നവനും മരണപ്പെട്ടവനും ആയിഭവിക്കും. ജീവിച്ചിരുന്നാൽ, ജീവാവസാനം വരെ ചുമച്ചും കുരച്ചും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവനായിഭവിക്കും.

മർമ്മസ്ഥാനം

ഓരോ മർമ്മസ്ഥാനത്തും പ്രാണവായുവിനെ നിലനിറുത്തിശീലിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കു മാത്രമേ ഒടുവിലായി പ്രാണനെ അവിടങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം പിൻമാററി സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി മാത്രമായി സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

മയൂരാസനം

കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് ഉള്ളം കൈ വിരലുകൾ പിന്നോട്ടാക്കിതറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് കാലുകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടുക. കൈമുട്ടുകൾ വയറിൻെറ വശങ്ങളിൽചേർന്നിരിക്കും. കാലുകൾ പൊക്കി അവമുതൽ ഉയർത്തിയ തലവരെ മേൽഭാഗം ഏകദേശം ഒരേ ചൊവ്വിനു നിർത്തണം. കൈച്ചെറുവിരലുകൾ ചേർത്തിട്ടായിരിക്കണം ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കേണ്ടതു്. അരമിനിട്ടുസമയം വിറയൽ കൂടാതെ സ്ഥിതിചെയ്താൽആസനംപൂർണ്ണമായി. ഇത്രയും സമയം ശ്വാസംവിടാതെ ആയിരിക്കണം സ്ഥിതിചെയ്യേണ്ടതു്. പല യോഗാസനങ്ങളും സ്വാധീനമാക്കിയിട്ടുള്ളവർക്കുമാത്രമേ ഈ യോഗാസനം സ്വാധീനമാകയുള്ളൂ എന്നുണ്ടു്. ജഠരാഗ്നിവർദ്ധനയുണ്ടാക്കി ശരീരം ആരോഗ്യമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണു മയൂരാസനം. അനായാസവും സുഖകരവും ആയി മയൂരാസനസ്ഥനാകാൻ കഴിയുന്നആളിനുമററുപലയോഗാസനങ്ങളും നിഷ്പ്രയാസ സിദ്ധമായിത്തീരുന്നതായി രിക്കും. മയൂരാസനത്തിൻെറ പൂർണ്ണ രൂപത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യാൻ കേരളത്തിൽ ഒരു ഡസൻപേരുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല.

മരണം

ജീവൻ പുറത്തുപോയി ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതമായി നിശ്ചലമായുള്ള അവസ്ഥ. പലതരം പ്രാണായാമങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചുയോഗിമാർ പ്രാണനെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നിശ്ചലമാക്കിനിർത്തി മരണത്തെ ജയിക്കുന്നു. ജീവിതം വേണ്ടെന്നുതോന്നുമ്പോൾ പ്രാണനെ ഉച്ചിയിൽക്കൂടി അവർ ബഹിഷ്കരിക്കുകയാണു്പതിവു്. അത്തരം രാജയോഗികളിൽ ചിലർ ശരീരംതന്നെ ദഹിപ്പിച്ചിട്ടായിരിക്കും ജീവൻ വെടിയുക. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻെറ അന്ത്യം അപ്രകാരമായിരുന്നു എന്നതാണു് പുരാണ പ്രസിദ്ധം. ഇതു മരണമല്ല മഹാസമാധി ആകുന്നു. ഖേചരി മുദ്രയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആളിനു മരണം സംഭവിക്കുന്നതല്ല. ഇങ്ങനെ മഹാസമാധിയെ പ്രാപി

ക്കുന്ന രാജയോഗിക്കു പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. മഹാമുദ്രയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആളിന്നും മരണം സംഭവിക്കുന്നതല്ല. അയാളുടെ പ്രാണൻ ഇഡാപിംഗലകളെ വിട്ടിട്ടു സുഷുമ്നയിൽക്കൂടിമാത്രമെ സഞ്ചരിക്കുകയുള്ളു. ആ പ്രാണൻ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തുചെന്നിട്ടു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽകൂടി സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ ലയിക്കുന്നതായിരിക്കും.

മരീച്യാസനം I

ഇടതുകാൽ നീട്ടി ഇരിക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി അതിൻെറ മുട്ടിൻെറ ഇടതുവശത്തുകൂടി വലതുകൈചുററി പിൻവശത്തുകൂടി ഇടതു കൈയുടെ കുഴയിൽ പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ഇടുപ്പുവേദന നടുവേദന ഇവ നശിക്കും. കഴുത്തിനു ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയറിൻെറ തള്ളിച്ച കുറച്ചു ഒതുക്കമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കും.

മരീച്യാസനം II

ഇടതുകാൽ മടക്കി ഉള്ളംകാൽ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. വലതുകാൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടുക. ഇടതുകാൽമുട്ടിനു താഴെ ഇടത്തുവശത്തുകൂടി ഇടതുകൈ പിന്നോട്ടു നീട്ടണം. വലതുകൈയും പിന്നോടുനീട്ടിരണ്ടുകൈകളിൽ ഒന്നിൻെറ മണിക്കെട്ടിനെ മററെകൈയ്കൊണ്ടുപിടിക്കുക. നീട്ടിയ വലതു കാലിൻെറ മുട്ടിൽ താടിയും മൂക്കും തൊടുക. പ്രയോജനങ്ങൾ

ക്ഷയരോഗസംഹാരിയായ ഈ ആസനത്തിൻെറ അഭ്യസനം നട്ടെല്ലിനേയും വയറിനേയും അരോഗമാക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഉദരരോഗങ്ങളെ ഉച്ചാടനംചെയ്തു ക്ഷയരോഗത്തെ അടുപ്പിക്കാതാക്കുന്നു; നട്ടെല്ലിനു ബലം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മരീച്യാസനം III

ഇരുന്നിട്ടു് ഇടത്തേകാൽമുട്ടു് വലതുകക്ഷത്തിൽ എത്തിക്കണം. വലതുപാദം അടിവയററിൻമേൽക്കൂടി ഇടതു തുടമേൽ വയ്ക്കണം. വലതുകൈയ് ഇടതു കാൽമുട്ടിനെ ചുററി പിൻവശത്തുകൂടി ഇടതുകൈയ്ക്കു പിടിക്കണം. മുഖം വലത്തോട്ടു തിരിഞ്ഞിരിക്കണം,

പ്രയോജനങ്ങൾ

പൊക്കിളിനുചുററുമുള്ള ഞരമ്പുകൾക്കു് ബലം വർദ്ധിപ്പിച്ചു ദഹനശക്തി അധികമാക്കിത്തീർക്കും. മലശോധന സുഗമമാക്കും.

മരുത്തു്

ശ്വാസനിശ്വാസ പ്രക്രിയകൾ (മരുത്ത്) നിറുത്തിയാൽ ജലോപരി യോഗികൾക്കു് സ്ഥിതിചെയ്യാൻ സാധിക്കും. മരുത്തിനെ ജയിച്ച മാരുതിവീരനെ (ഹനുമാൻ) പ്പോലുള്ളവർക്കു ആകാശഗമനം ജലാന്തർഭാഗ സഞ്ചാരം എന്നിവ അനായാസേന സാദ്ധ്യമായിത്തീരുന്നു. മരുത്തിനെ സ്വാധീനമാക്കിയവർക്കു അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധി ലഭിക്കുന്നതാണു് ഇതിനുകാരണം.

മരുത്സിദ്ധി

മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു പ്രാണനെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽക്കൂടി

സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിക്കുന്ന യോഗസിദ്ധി. രാജയോഗിമാരെല്ലാവരും മരുത്സിദ്ധി സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളവരാകുന്നു.

മലം

ശരീരത്തിലെ അശുദ്ധപദാർത്ഥങ്ങൾ. ഇവയെയെല്ലാം യോഗിമാർ പ്രാണായാമം മുഖേന ബഹിഷ്കരിച്ചിരിക്കും. മലശുദ്ധി പ്രാണായാമം നടത്തി പൂർണ്ണമാക്കിയശേഷം മാത്രമേ സാക്ഷാൽ പ്രാണായാമത്തിലേക്കു യോഗാഭ്യാസികൾ പ്രവേശിക്കുകയുള്ളൂ. ഷട്കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചും മലശുദ്ധിവരുത്തി ഹഠയോഗികൾ ശരീരശുദ്ധി സമ്പാദിച്ചതിനുശേഷമാണു് പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുക.

മലദേഹം

മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ദേഹം. പ്രാണായാമം മുഖേന ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ബഹിഷ്ക്കരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ദേവദേഹം ലഭിക്കും. മാലിന്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയായി മൂത്രപുരീഷങ്ങൾ, വിയർപ്പ്, നിശ്വസിതവായു എന്നിവയുണ്ടു്. ഇത്രയേറെസാർവത്രികവും സർവാതിശായിയും ആയുള്ള ശുദ്ധീകരണമാണ് ഹഠയോഗികൾ അഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നടത്തിയിരിക്കുക.

മലശുദ്ധി

മലത്തിന്റെ ശുദ്ധി അല്ല രാജയോഗത്തിലെ മലശുദ്ധി. അനായസമായി അതിവേഗം മലം എന്നെന്നും പുറത്തുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിതു്. രണ്ടുമിനിട്ടിനകം മലശോധന നടത്താൻ 99 ശതമാനം ജനങ്ങൾക്കും സാദ്ധ്യമാകാത്ത ദുരവസ്ഥയാണു് ഇന്നുള്ളതു്.

മലശുദ്ധി പ്രാണായാമം

മാലിന്യമുള്ളതാണ് മലം എന്നു വരുകിലും ആ മലത്തിനെ ശുദ്ധികരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. അതായതു് അനായസമായി 2,3 മിനിട്ടിനകം സുഖകരമായി മലം പുറത്തുപോക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം അഗ്നിസാരക്രിയ എന്നിവ എന്നും രാവിലെ 10 മിനിട്ടുസമയം അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മലശോധന സുഖകരമായി നടക്കും. ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനയുണ്ടാക്കുന്ന ഈ ക്രിയ സകലരും അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊള്ളാം.

മലശോധനം

രാവിലെ രണ്ടുമിനിട്ടു സമയം കൊണ്ടു ശരീരത്തിലെ മലം ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതു ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കു നിദാനമായിത്തീരും. ഇതു അനായാസമായി നടക്കുന്നതിനു ദിനം പ്രതി രാവിലേ ഒരു നൂറു അഗ്നിസാരക്രിയ 5 മിനിട്ടിൽ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മതിയാകും. അങ്ങനെ ഉദരശുദ്ധി സകല ദിവസങ്ങളിലും വരുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിച്ചു ആരോഗ്യവാനായിഭവിക്കും.

മലാസനം

പൃഷ്ഠഭാഗവും ഉള്ളം കാലുകളും തറയിൽ ചേർത്തു് ഇരിക്കുക. കൈകൾ മുൻ വശത്തു മദ്ധ്യത്തുകൂടി കാലുകളെ ചുററി മുതു

കിൽ കോർത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ നെററിതറയിൽ കൊള്ളിച്ചും ഇരിക്കാം.

മൽസ്യാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായ തിനു ശേഷം മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകരം കാൽപ്പെരുവിരലുകളിൽ പിടിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വയറിൻമേൽ വയ്ക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങരം

മുതുകിൻഭാഗം നല്ലവണ്ണം നീണ്ടും നെഞ്ചു് വിസ്തീർണ്ണമായുംവരുന്നതിനാൽ ശരിയായരീതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടക്കും അർശോരോഗത്തിനു ശമനം സിദ്ധിക്കും. മലബന്ധം ശമിക്കും കഴുത്തു ഉയർത്തി തല പിന്നോട്ടു ചരിച്ചു കിടന്നു ശ്വസനക്രിയനടത്തിൽ കാസരോഗം ശമിക്കും. കാസരോഗശമനത്തിനു യോഗചികിൽസയല്ലാതെ, അലോപ്പതി ആയുർവേദ ഹൊമിയോ ചികൽസകളൊന്നും ഫലിക്കുന്നതല്ല.

മഹതി

പ്രണവത്തിലെ ദ്വാദശമാത്രകളിൽ ഒൻപതാമത്തേതു്. ഈ മാത്രയിലെ ഉച്ചാരണത്തോടെ ദേഹം ത്യജിക്കുന്ന യോഗി മഹർലോകത്താണു് ജനിക്കുക.

മഹത്

പതഞ്ജലി പറയുന്ന ലിംഗമാത്ര ഗുണപർവമാണിതു്. സമുന്നതമായുള്ളതു്. ഇതു അരൂപിയും അവ്യക്തവും ആകുന്നു.

മഹത്വം

പരമോന്നത വിസ്താരമുള്ളതു്. ധ്യാനത്തിൽ പരമോന്നത വിസ്താരമുള്ള വസ്തു മുതൽ പരമാണുവരെയുള്ള രൂപങ്ങളെ ധ്യാനാധാരമായി സ്വീകരിക്കാം.

മഹർഷി

ഋഷിമാരിൽ കൂടുതൽ മാഹാത്മ്യമുള്ള ആരം. ആദ്ധ്യാത്മികാനുഭവസ്ഥൻ. സന്യാസത്തിലെ കാമിനീകാഞ്ചന പരിത്യാഗം നിശ്ശേഷം നടത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകരം, സഭാര്യരാണെങ്കിലും ബ്രഹ്മചര്യ ലംഘനം പുത്രോൽപ്പാദനാർത്ഥം മാത്രമായിരിക്കും നടത്തുക. ഉപനിഷത്തുകളുടെ കർത്താക്കരം എല്ലാം മഹർഷിമാരാകുന്നു. ശിഷ്യൻമാരോടുകൂടി വനവാസം ചെയ്തു നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള പുരാണേതിഹാസോപ നിഷത്തുകരം ഭൂഗോളത്തിലെ പരമോന്നത ഗ്രന്ഥങ്ങളായി വിരാജിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മഹാകാശം

വ്യോമപഞ്ചകത്തിൽ ഒന്നു്. പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ കൂടി മേൽപ്പെട്ടു സഞ്ചരിക്കുമ്പോരം തോന്നുന്ന ശൂന്യാവസ്ഥ. വികാരവിചാരങ്ങളൊന്നും കൂടാതെയിരിക്കുന്ന സമയം മുഴുവൻ യോഗാഭ്യാസി മഹാകാശസ്ഥിതനായിട്ടാണുവർത്തിക്കുക.

മഹാക്ലേശങ്ങരം

പഞ്ചക്ലേശങ്ങരം

മഹാഖഗം

പ്രാണൻ മൂലാധാരത്തിലെ സുഷുമ്നയിൽകൂടിമേൽപ്പെട്ടുസഞ്ചരിക്കുമ്പോരം ഒരു ഖഗം മേൽപ്പെട്ടേ

യ്ക്കു പറക്കുന്നതുപോലെ തോന്നും. ആ പ്രാണഗതിയെ മഹാഖഗഗതിയായി യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു.

മഹാപഥം

സുഷുമ്ന

മഹാപത്മം

ശിരസ്സിലെ ധ്യാനസ്ഥാനമായ സഹസ്രാരപത്മം. അനാഹതചക്രമാകുന്ന ഹൃദയവും ധ്യാനസ്ഥാനമായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; മഹാപത്മമദ്ധ്യാനത്തിൽ ഉപരിയായി ഒരു ധ്യാനംഇല്ലതന്നെ.

മഹാബന്ധം

ഇടത്തേഉപ്പൂററികൊണ്ടു് മലദ്വാരത്തിനെ അടച്ചു അമർത്തിയിട്ടു് അതിൻമേൽ വലത്തേഉപ്പൂററി ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ജാലന്ധരബന്ധസ്ഥനായി പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നവർക്കു് സിദ്ധി എളുപ്പം കൈയ്‌വരും. ഇടതു ഉപ്പൂററികൊണ്ടു് മലദ്വാരം അടച്ചിട്ടു് വലതുകാൽ നീട്ടി രണ്ടു കൈകൊണ്ടും കാൽവിരലുകളെ പിടിച്ചു പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതും മഹാബന്ധംതന്നെ.

മഹാബാഹു

വീരപുരുഷൻ. രാഗദ്വേഷാദികളെ സംഹരിക്കുന്നതിൽ സമർത്ഥൻ.

മഹാഭാസ്വരൻമാർ

ആഭാസ്വരൻമാരോടും സത്യമഹാഭാസ്വരൻമാരോടും ഒത്തു് തപോലോകത്തു വസിക്കുന്ന യോഗിമാർ.

മഹാഭൂതങ്ങൾ

ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം എന്നീ പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ. പ്രപഞ്ചം മുവൻ പഞ്ചഭൂത നിർമ്മിതമായുള്ളതാകുന്നു.

മഹാമുദ്ര

ജാലന്ധര ബന്ധസ്ഥനായി യോനിസ്ഥാനത്തെ ഇടത്തേ ഉപ്പൂററികൊണ്ടു് അമർത്തിയിട്ടു്, നീട്ടിയ വലതുകാലിനെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടച്ചു പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ദൃഷ്ടികൾ ഉറപ്പിക്കണം. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതുകാൽ നീട്ടിയിട്ടും ഇപ്രകാരം അഭ്യസിക്കാം. പ്രാണായാമസിദ്ധി എളുപ്പം ലഭിക്കാൻ ഈ അഭ്യസനം കാരണമായിത്തീരുന്നതാണു്. മഹാമുദ്രാഭ്യസനം മരണജയം സമ്പാദിക്കാനുള്ള കഴിവു വരുത്തുന്നതുമാണു്.

മഹാമുദ്രാ, ബന്ധ, വേധങ്ങൾ

ഇവമൂന്നും പ്രത്യേകമായി എട്ടു് എണ്ണംവീതം യാമംതോറും അഭ്യസിച്ചാൽ ജരാനരമരണങ്ങൾ കൂടാതെ ഇഷ്ടമുള്ളകാലമത്രയും ജീവിക്കാം. മഹാമുദ്ര മഹാബന്ധം മഹാവേധസ്സു് ഇവ മൂന്നും ഒരു മാസത്തെ അഭ്യസനംകൊണ്ടു സ്വാധീനമാക്കിത്തീർക്കണം. അതിലേക്കു അതിനു മുമ്പു പല യോഗാഭ്യസനങ്ങളും നടത്തേണ്ടിവരുന്നുണ്ടു്.

മഹാമോഹം

രാഗം അഥവാ ക്ളേശവിപര്യയം. പഞ്ചഭൂതസഞ്ചയത്തോടു തോന്നുന്ന തത്പരത.

മഹായോഗം

മന്ത്രയോഗം, ലയയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം എന്നീ യോഗചതുഷ്ടയം.

മഹാലിംഗം

യോനിസ്ഥാനത്തിനുള്ളിലായി സുഷുമ്നാനാഡിയിലേക്കുള്ള ഒരു അദ്ഭുതശക്തി. അതു ഉണരുമ്പോൾ പ്രകാശമുള്ള ഒരു അരൂപരത്നംപോലെതോന്നും. രാജയോഗികൾക്കുമാത്രം ഇതു അനുഭവസിദ്ധം.

മഹാവിദേഹം

ബഹിരകൽപ്പിതവൃത്തി. ഇതൊരു ചിത്തവൃത്തിഅല്ല. ചിത്തവൃത്തി, ശരീരത്തെ ഉപേക്ഷിച്ചു മറെറാരു രൂപധ്യാനത്തിൽ പ്രവേവേശിക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ യോഗി തനിക്കു ഒരു ശരീരം ഉണ്ടെന്നുള്ള ബോധംപോലുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരും.

മഹാവാക്യചതുഷ്ടയം

1) പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മഃ —ഋഗ്വേദത്തിൽ
2) അഹംബ്രഹ്മാസ്മി— യജുർവേദത്തിൽ
3) തത്വമസി—സാമവേദത്തിൽ
4) അയമാത്മാബ്രഹ്മഃ—അഥർവണത്തിൽ

സകല വേദാന്തതത്വങ്ങളും ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വേദാന്തപണ്ഡിതൻമാർ ഇവ ഓരോന്നിനെപ്പററിയും വിശദബോധമുള്ളവരായിരിക്കും.

മഹാവേധം

പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മുദ്രയാണിതു്. മഹാബന്ധം സ്വീകരിച്ചിട്ടു് ഉഡ്ഢിയാന ബന്ധത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിറുത്തൽ ചെയ്തിരിക്കും. അപ്പോൾ പ്രാണാനിലൻ സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി മാത്രമായി മേൽപ്പെട്ടു സഞ്ചരിച്ചു ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ലയംപ്രാപിക്കും.

മഹാവ്രതം

യമംതന്നെയാണിതു്. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ യോഗാഭ്യാസികൾ അണുവ്രതംമാത്രം അഭ്യസിച്ചു കാലക്രമേണ യമം അഭ്യസിക്കുകയാണു വേണ്ടുന്നതു്.

മഹാശനം

ഭക്ഷണാധിക്യം: എത്രമാത്രം ഭക്ഷിച്ചാലും മതിയാകാത്തതു്. ഇതു യോഗാഭ്യാസവൈരിയാകുന്നു.

മഹാശൂന്യം

ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രാണനെ നിവേശിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ വികാരവിചാരങ്ങൾ അസ്തമിച്ചു സർവത്ര ശുദ്ധശൂന്യമായിത്തോന്നും. യോഗ ''പരിചയാവസ്ഥ''യിൽ സിദ്ധികളുടെ ഉദ്ഭവസ്ഥാനം.

മഹാസിദ്ധി

അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധി.

മഹേന്ദ്രലോകം

ഭൂമിക്കുമുകളിലുള്ള മൂന്നാമത്തെലോകം.

മഹേശ്വരൻ

ശിവൻ. ഇദ്ദേഹം യോഗികളിൽ അഗ്രേസരനായി കൈലാസത്തു വസിക്കുന്നു എന്നു പുരാണപ്രസിദ്ധം. ഹിന്ദുക്കളുടെ സമാ

രാദ്ധ്യ ത്രിമൂർത്തികളായ ബ്രഹ്മാ വിഷ്ണു മഹേശ്വരൻമാരിൽ സംഹാരകർത്താവു്. മംഗളദായകനാണു് ശിവൻ. ശിവദ്ധ്യാനവും പ്രാണായാമവും ദിനംപ്രതി നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ലക്ഷോപിലക്ഷം ഹിന്ദുക്കളുണ്ടു് ഭാരതത്തിൽ.

മാർഗം

വഴി. യോഗികൾ ''മാർഗ്ഗ'' ശബ്ദം ഉപയോഗിക്കുന്നതു മോക്ഷമാർഗമായിട്ടാകുന്നു. നാഡീചലന മാ ർഗ്ഗം — ഇഡാപിംഗലകൾ. കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ നാഡിചലനം സുഷുമ്നയിൽക്കൂടിയായിരിക്കും സംഭവിക്കുക. സുഷുമ്ന നട്ടെല്ലിനുള്ളിലെ നാഡിയാകയാൽ പശ്ചിമമാർഗ്ഗം എന്നും പറയാറുണ്ടു്. പ്രാണസഞ്ചാരമാർഗങ്ങളായ ഇഡാപിംഗലകളെ വാമമാർഗം എന്നും ദക്ഷിണമാർഗം എന്നും യോഗികൾ പറഞ്ഞുപോരുന്നു.

മാണ്ഡൂകി

വാർദ്ധക്യജരാനരകളെ അകററുന്ന ഒരു വിശിഷ്ട മുദ്ര. വായ് അടച്ചിട്ടു് നാക്കിനെ അണ്ണാക്കിൽ കടത്തുന്നതോടെ ഊറിവരുന്ന അമൃതത്തെ പാനം ചെയ്യണം.

മാതംഗിനി

കഴുത്തുവരെ ജലത്തിൽ നിന്നിട്ടു്, മൂക്കിൽകൂടി വെള്ളം വായിൽ കടത്തുക. വായിൽക്കൂടി ജലം മൂക്കിൽ കടത്തി ബഹിഷ്കരിക്കുക: ഈ മുദ്ര വാർദ്ധക്യത്തേയും മരണത്തേയും ജയിക്കുന്നതാണു്. ഇതിന്റെ സകല ഭാഗങ്ങളും അടങ്ങിയതാണു് ജലനേതി

മാത്ര

പൂരകകുംഭകരേചകങ്ങൾക്കു ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയം 16: 64: 32 മാത്രാക്രമത്തിലാണു് മഹർഷിമാരുടെ ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിന്റെ കാലപരിധി. സഗർഭപ്രാണയാമത്തിനു 20: 80: 40 മാത്രകൾ വേണ്ടതുണ്ടു്. അധമപ്രാണായാമത്തിനു 12:48: 24 മാത്രകൾ ആണുള്ളതു്. ഒരു സെക്കൻഡു് സമയം മാത്രമാകുന്നു ഒരുമാത്ര. അതായതു് കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്നതിനു വേണ്ടിവരുന്ന സമയം.

മാദ്ധ്യസ്ഥ്യം

സന്തോഷമോ സന്താപമോ കൂടാതെയുള്ള മനഃസ്ഥിതി. യോഗാവസ്ഥ.

മാദ്ധ്യസ്ഥ്യജ്ഞാനം

സമ്യഗ്ദർശനത്തിൽനിന്നു ഉളവാകുന്ന ഉദാസീന മനോഭാവം. പ്രപഞ്ചത്തെ ഉദാസീന മനോഭാവത്തോടെ വീക്ഷിക്കാൻ യോഗികൾക്കേ കഴിയുകയുള്ളൂ.

മാനസം

മനസ്സ്.

മാനസതപസ്സ്

മനഃപ്രസാദം സൗമ്യത്വം, മൗനം, ആത്മനിയന്ത്രണം, സ്വഭാവശുദ്ധി എന്നിവ അടങ്ങിയതു്. താപസമനസ്ഥിതി അൽപമെങ്കിലും ഉള്ളവർക്കുമാത്രമേ ഇതു് എന്താണെന്നു് അറിയാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

മാനസപൂജ

മാനസികമായി മന്ത്രോച്ചാരണം നടത്തി മാനസികപൂജ നടത്തുന്നതു് വിഷമമേറിയതും എന്നാൽ പരമഫലപ്രദവും ആകുന്നു. മാനസപൂജ നടത്താൻ ശേഷിഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു് കായികക്രിയകൾ നടത്തി കോവിലുകളിലും മററും പൂജനടത്തപ്പെടാറുള്ളതു്.

മാനസമരണം

പഞ്ചഭൂതജയം സമ്പാദിച്ച യോഗി ലൗകിക ചിന്തകളെല്ലാം പരിത്യജിച്ചു മനസ്സുതന്നെ മരിച്ചതിനു സമമാക്കി ആകാശഗമനം ചെയ്യുന്നു. അയാൾ പ്രകാശസ്വരൂപനായും ഭവിക്കുന്നു.

മാനസാലോകനം

മനസ്സുകൊണ്ടു മനസ്സിനെ ആലോകനം ചെയ്യുന്ന പരമോന്നതപദം. മനസ്സുകൊണ്ടു് പ്രപഞ്ചത്തെ ആലോകനം ചെയ്യാൻ സാധാരണർക്കു കഴിയുന്നുണ്ടു്.

മായാ

തോന്നൽ. ഇല്ലാത്തവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നഭാവം. പ്രപഞ്ചം ആയി നാം കാണുന്ന സകലതും ഇല്ലാത്തവസ്തുക്കളാകുന്നു. നമ്മളുടെ അജ്ഞതകൊണ്ടാണു് ഈ ദർശനമുണ്ടാവുക. മഹാമഹർഷിമാർ മായാതീതൻമാരാകുന്നു. സർവ്വേശ്വരനെ അരൂപമായിട്ടു മാത്രമേ അവർ സ്മരിക്കുകയുള്ളു, ദർശിക്കുന്നുമുള്ളൂ.

മായാവാദി

പ്രപഞ്ചം ഇല്ലാത്തതാകുന്നു. അതൊരുതോന്നൽ മാത്രമാണു് എന്നതാണു് മായാവാദം. മായാവാദം നടത്തുന്ന ആൾതന്നെ മായാവാദി: ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ മായാവാദിആയിരുന്നു.

മാരീചാസനം

ഒരുകാൽമടക്കി മറെറകാൽനീട്ടിയിരുന്നിട്ടു് നീട്ടിയകാൽമുട്ടിൻമേൽ താടിതൊടുക. കൈകൾ മുതുകിൻമേൽ കോർത്തുപിടിച്ചിരിക്കും.

മാരുതൻ

പ്രാണൻ. ഇതിനെ മഹാഖഗം എന്നും പറയാറുണ്ടു്. ഗുദത്തിൽ നിന്നു് ശിരസ്സിലേക്കു സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണവായു. ഇതിനെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽകൂടി സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന യോഗിക്കു് ശരീരത്തിലെ രോമകൂപങ്ങളിൽക്കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണവായുവിനെപ്പോലും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണു്.

മാലാസനം

ഉള്ളംകാലുകൾ ചേർത്തു കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് കാൽമുട്ടുകളുടെ മുൻവശത്തുകൂടി കൈകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടി മുതുകിൻഭാഗത്തു കോർത്തുപിടിക്കുക. നെററി മുൻവശത്തു തറയിൽ തൊടുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

സകലതരം ഉദരരോഗങ്ങളേയും ബഹിഷ്കരിക്കും.

മിതാഹാരം

ആഹാരം നിയന്ത്രിതമാക്കി മിതമായി ഭക്ഷിക്കൽ. പത്തുയമങ്ങളിൽ ഒന്നാണിതു്. ശരീരപോഷകവും

സ്വാദിഷ്ടവും നെയ്കലർന്നുള്ളതും ആയ ആഹാരം വയറിൽ പകുതിഭാഗംമാത്രം നിറയത്തക്കവിധം ഭക്ഷിക്കൽ. മിതാഹാരി അല്ലാത്ത ആളിനു യോഗാഭ്യാസം ഫലപ്രാപ്തിയിൽ എത്തുന്നതല്ല. പ്രാണായാമി മിതാഹാരിതന്നെ ആയിരിക്കും. പ്രാണായാമാഭ്യാസികൾ അൽപാഹാരം ഏഴെട്ടുതവണ കഴിക്കുന്നവരാകുന്നു. ഏതവസരത്തിലും ആസനപ്രാണായാമങ്ങൾഅഭ്യസിക്കാൻ ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമമാണു് യുക്തം.

മിഥുനം

സ്ത്രീ പുരുഷബന്ധം

മുക്തൻ

ജനനമരണരഹിതൻ. സകലതരം വികാരവിചാരങ്ങളിൽ നിന്നു മുക്തനായവൻ മോചിക്കപ്പെട്ടവൻ— യോഗി.

മുക്തപത്മാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായി ഉള്ളം കൈകൾ അതതുവശത്തെ കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ മലർത്തിവെച്ചിട്ടു് മുന്നോട്ടുനോക്കിയുള്ള ഇരിപ്പു്— ഇതൊരു ധ്യാനാസനം ആകുന്നു.

മുക്തസംഗൻ

ഒന്നിനോടും ബന്ധമില്ലാത്തവൻ. ഈ ആളും കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടും. അവയിൽ മനസ്സിനു സംഗം ഉണ്ടാകില്ല എന്നേയുള്ളൂ. യോഗിക്കുമാത്രമെ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളു.

മുക്തസംഗസമാചരൻ

ലൗകികബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നു മോചനം സിദ്ധിച്ച അവസ്ഥയെ പാലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗീശ്വരൻ

മുക്തഹസ്തശീർഷാസനം

കൈകൾ നീട്ടിമലർത്തി തറയിൽ വച്ചിട്ടു്, ശീർഷാസനസ്ഥനാവുക. ശീർഷാസനസ്ഥനായതിനു ശഷേവും കൈകൾ നീട്ടാം. ഉച്ചി തറയിൽ ഉറയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതിനുതുണി നാലഞ്ചായി മടക്കി ഇട്ടിട്ടു് അതിൻമേൽ ശിരസ്സുവയ്ക്കുന്നതു ഉത്തമം.

മുക്താസനം

വലത്തേ ഉപ്പൂററി ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു ഇടതുവശത്തുള്ള അണ്ഡത്തിൻമേലും ഇടത്തേ ഉപ്പൂററി വലതുവശത്തുള്ള അണ്ഡത്തിൻമേലും ചേർത്തു ഇരിക്കുക.

മുക്തി

മോക്ഷം. ജീവിതത്തിൻെറ പരമോദ്ദേശ്യം. ജനനമരണ രഹിതാവസ്ഥയിലെ ആനന്ദാനുഭൂതിയാണിതു്.

മുദ്ര

ആസനങ്ങൾക്കും പ്രാണായാമത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള അനുഷ്ഠാന സംഹിത. യോഗാംഗങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഒന്നാണിതു്. സമാധിസ്ഥനാകാൻ യോഗിയെ നയിക്കുന്ന മുദ്രകളുടെ അഭ്യസനം സകല ഹഠയോഗികളും നടത്തിയിരിക്കും.

മുദ്രാദശകം

മനസ്സിനേയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനു പത്തു മുദ്രകളെ യോ

ഗാചാര്യൻമാർ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. മഹാമുദ്ര, മഹാബന്ധം, മഹാവേധം, ഖേചരി, മൂലബന്ധം, ഉഡ്യാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം, വിപരീതകരണി, വജ്രോലി, ശക്തിചാലനം. ഇവ ഓരോന്നിൻെറയും വിവരണം അതതിൻെറ പേരുകളോടൊത്തു കാണാവുന്നതാണു്.

മുദ്രിക

മുദ്ര.

മുനി

മൗനവ്രതത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നയോഗി. പ്രാണസഞ്ചാരം അവസാനിച്ചുള്ള സ്ഥിതിയിൽ ആ മുനി രാജയോഗി ആയി ഭവിക്കും.

മുമുക്ഷു

മോക്ഷത്തിന്നായിമാത്രം പ്രയത്നിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആൾ.

മുമുക്ഷുശത്രു

കാമം. കാമത്തിൽനിന്നു ഉളവാകുന്ന ക്രോധം. രജോഗുണസമുദ്ഭൂതമാകയാൽ ഇതു രാജയോഗശത്രുതന്നെ. വേദാന്തയോഗിയും ആദ്യം ജയിക്കേണ്ടതു് കാമത്തെയാകുന്നു.

മുഹൂർത്തം

രണ്ടുനാഴികസമയം. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം എന്നതു വെളുപ്പാൻകാലത്തെ അർദ്ധയാമസമയമാകുന്നു. അതായതു് 33/4 നാഴികവെളുക്കാനുള്ളസമയം. അപ്പോൾ എഴുന്നേററു ലഘുവായി വ്യായാമം, പച്ചവെള്ളത്തിൽകുളി എന്നിവ നടത്തുന്നതു ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കു നിദാനമാകുന്നു.

മൂർച്ഛ

അഷ്ടകുംഭകങ്ങളിലൊന്നു്. യാതൊന്നും ചിന്തിക്കാതെ, ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങളുടെ നിരോധനം. നിർബീജസമാധിയിലെ മനോമൂർച്ഛയാണിതു്. പൂരകരേചക കുംഭകരഹിതമായ മൂർച്ഛാ പ്രാണായാമം രാജയോഗസമാധിയായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

മൂഢത

തമോഗുണപ്രധാനമായ മാനസികാവസ്ഥ. ക്ഷിപ്തം, വിക്ഷിപ്തം, ഏകാഗ്രത, നിരുദ്ധത, മൂഢത എന്നീ അഞ്ചു ചിത്തഭൂമികളിലൊന്നു്. നികൃഷ്ടതമമായ ചിത്തഭൂമികയാണിതു്.

മൂഢാവസ്ഥ

ചിത്തത്തിൽ തമസ്സു് അധികമാകുമ്പോൾ അധർമ്മം അജ്ഞാനം അനൈശ്വര്യം ആദിയായവയിലേക്കു മനസ്സു് ചായുന്ന അവസ്ഥ.

മൂർത്തിമത്

മനസ്കതാരകയോഗം. കണ്ണു് അടച്ചാലും മനസ്കതാരകലക്ഷ്യം കാണാവുന്നതാകുന്നു.

മൂത്രപാനചികിത്സ

അവനവൻെറ മൂത്രം അവനവൻ തന്നെ രാവിലെ കുടിക്കുന്നതു ആരോഗ്യത്തിനും, ആയുർവർദ്ധനയ്ക്കും നിദാനമായുള്ളതാകുന്നു. മുൻകാലത്തു് പോലീസുകാർ പുള്ളികളെദേഹോപദ്രവം ഏൽപ്പിച്ചിട്ടു പുള്ളികളുടെ മൂത്രം കുടിപ്പി

ക്കുമായിരുന്നു. അതോടുകൂടി അവരുടെ ശരീരത്തിന് ഒട്ടേറെ സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഗോമൂത്രം, മനുഷ്യമൂത്രം, ആട്ടിൻമൂത്രം എന്നിവയുടെ ഔഷധവീര്യത്തെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദികൾ പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ക്ഷയരോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ ഒരു ആടിനെകെട്ടി അതിന്റെ മലമൂത്രഗന്ധം ഏൽക്കുകയും, മലമൂത്രങ്ങൾ ദേഹത്തുപുരട്ടുകയും ചെയ്താൽ 6 മാസത്തിനകം ക്ഷയരോഗശമനം സിദ്ധിക്കുന്നതായിരിക്കും. മഹാരാഷ്ട്രയിൽ 20 ലക്ഷം സ്വമൂത്രം കുടിയൻമാർ ഉണ്ടെന്നാണ് ആചാര്യജഗദീഷിന്റെ അഭിപ്രായം. പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും മൂത്രപാനചികിത്സാപരമായി പ്രസിദ്ധീകൃതമായിട്ടുണ്ട്. ഈ അഭിപ്രായങ്ങളോടൊന്നും അലോപതി ഡാക്ടർമാർ യോജിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, മേൽപറഞ്ഞവയെല്ലാം വസ്തുതയായി വിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

മൂത്രപുരീഷക്ഷയം

മൂലബന്ധാഭ്യാസത്താൽ പ്രാണാപാനൻമാരും നാദബിന്ദുക്കളും ഏകത്വം പ്രാപിച്ചു മൂത്ര പുരീഷങ്ങൾക്കു ക്ഷയം സംഭവിപ്പിക്കുന്നു. യോഗാഭ്യാസത്തിലെ സമുന്നതാവസ്ഥയിൽഇതാണ് സ്ഥിതി.

മൂലതഃസർഗ്ഗം

സൃഷ്ടിയിലെആദ്യജീവികൾ. മററുരണ്ടെണ്ണം മദ്ധ്യമവും ഊർദ്ധ്വവും ആകുന്നു. തമസ്സാണ് മൂലതസർഗ്ഗ ജീവികളുടെ ഭാവം.

മൂലപ്രകൃതി

പല രൂപങ്ങളെപ്രാപിക്കുന്ന ആദ്യസൃഷ്ടിരൂപം. ഇതു് മായ ആകുന്നു.

മൂലബന്ധം

മലദ്വാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിച്ചു ഇടത്തെ ഉപ്പൂററികൊണ്ട് അതിനെ അടച്ചിട്ട്, മറേറകാൽ ഇടതുതുടമേൽ വയ്ക്കണം. പെക്കിളിനെ നട്ടെല്ലിനടുത്തേക്കു വലിക്കണം. പ്രാണാപാനൻമാരെ സംയോജിപ്പിച്ചുകഴിയുന്നതോടെ മലമൂത്രങ്ങൾ ചുരുങ്ങി ദീർഘായുഷ്മാനായി സാധകൻ ഭവിക്കും.(2) സർവത്തിനും മൂലമായുള്ള ബ്രഹ്മത്തെ ഹൃദയത്തിൽ ബന്ധിച്ചു ആനന്ദിക്കുന്നതാണ് വേദാന്തികളുടെ മൂലബന്ധം.

മൂലബന്ധാസനം

കാൽമുട്ടുകൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും നീട്ടി, ഉപ്പൂററികൾ ജനനേന്ദ്രിയത്തിനുമേലും കാൽവിരലുകൾ തറയിലും ചേർത്തുഇരിക്കുക. ഉള്ളംകൈകൾ അരക്കെട്ടിനു താഴെയായി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു് നിവർന്ന് ഇരിക്കുക.

മൂലശക്തി

ആധാരശക്തി. കുണ്ഡലിനി.

മൂലശോധനം

ചതുർവിധ ധൗതികളിൽ ഒന്നു്. ഇടതുകൈയ് ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ അററം മലദ്വാരത്തിൽ കടത്തി ചുഴററുക. അടിവയററിലെ മലം ഇളകിപുറത്തുപോകും. ധാരാളം പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചിട്ടും, മലദ്വാരത്തിൽ കൂടി ജലം ഒട്ടേറെ പെരുകു

ടലിൽ കടത്തിയിട്ടും ഈ ശോധന ക്രിയ നടത്താവുന്നതാണ്. മലബന്ധം, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ശമിപ്പിച്ചു് ആരോഗ്യ വർദ്ധനയുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഈ ക്രിയ.

മൂലശോധനധൗതി (ചാക്രികക്രിയ)

ഇടതു ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ അററം മലദ്വാരത്തിൽ കടത്തി 3 തവണ ചുഴററുക. മലശോധന സുഗമമാകും. അർശോരോഗികൾക്കു മലബന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കും. അവർക്കു ഇതു രക്ഷനൽക്കും. മഹമ്മദ് നബി തന്റെ അനുയായികൾക്കു ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതുമാണിതു്.

മൂലാധാരം

മലദ്വാരത്തിനു അൽപം മുകളിൽ മുൻവശത്തുള്ള ഭാഗം. ഇവിടെ ഉപ്പൂററി ചേർത്തു അരമണിക്കൂർ വീതം ദിനംപ്രതി നാലുതവണ അഭ്യസിച്ചാൽ ഒരു മാസം കൊണ്ടു സ്വപ്നസ്ഖലനരോഗം ശമിക്കും.

മൃതാസനം

ശവാസനം.

മൃത്യു

അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനായ രാജയോഗി മരണത്തെ ജയിച്ചു് ഇഷ്ടമുള്ള കാലമത്രയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ആളാകുന്നു. ആ ആൾ ആണു് മൃത്യുഞ്ജയൻ. മററുള്ളസകലരും മൃത്യുവശഗരാകുന്നു.

മൃത്യുഞ്ജയൻ

മരണത്തെ ജയിച്ച യോഗീശ്വരൻ. പ്രാണായാമത്തിലെ സഹസ്രാരപത്മസ്ഥമായ പ്രാണൻ യോഗിയുടെ ഇഷ്ടാനുസരണമല്ലാതെ പുറത്തുപോകുന്നതല്ല. അതിനാൽ രാജയോഗിമൃത്യുഞ്ജയൻ ആകുന്നു. അന്തകനെ നിഗ്രഹിച്ച ശിവൻ മൃത്യുഞ്ജയൻതന്നെ.

മൃദു

തീവ്രസംവേഗത്തിലെ ആദ്യാവസ്ഥ. മദ്ധ്യമം അധിമാത്രം എന്നിവയാണ് മററു രണ്ടു യോഗാവസ്ഥകൾ.

മൃദുസാധകൻ

മന്ദോൽസാഹി വ്യാധിഗ്രസ്ഥത, ഗുരുദൂഷകൻ, ലോഭി, പാപി, അതിഭക്ഷകന്യ കാമാർത്തൻ, ചപലൻ, കാതരൻ, രോഗി, പരാധീനൻ, അതിനിഷ്ഠൂരൻ, മന്ദവീരൻ, ഇത്തരക്കാർ 12 വർഷംകൊണ്ടു മന്ത്രയോഗാർഹൻമാരായതായി ഗുരുപരിഗണിക്കുന്നതാണു്.

മേഢ്രം

സ്വാധിഷ്ഠാനം. ഒൻപതു ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിലൊന്നു്.

മേരുകംപം

നട്ടെല്ലിനു നേരിടുന്ന വിറയൽ. യോഗിമാർ മദ്ധ്യമ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ഈ വിറയൽ ഉണ്ടായേക്കും. പ്രാണായാമത്തിലെ ഉപര്യഭ്യസനം നടത്തുന്തോറും ഇതു കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു പോകുന്നതാണു്.

മേരുദണ്ഡം

യോഗശാസ്ത്ര പ്രസിദ്ധമാ

അർത്ഥം നട്ടെല്ലു് എന്നാകുന്നു. നട്ടെല്ലിന്റെ സുസ്ഥിതിയാണു് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

മേരുദണ്ഡാസനം

കാലുകൾ ചേർത്തു് 45 ഡിഗ്രിവരെ ഉയർത്തി നട്ടെല്ലിൻ ഭാഗം മാത്രം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചുള്ള കിടപ്പു്.

മേരുപ്രസ്ഥം

നട്ടെല്ലു്. അഗ്നിസാര ക്രിയ നൂറു തവണ അഭ്യസിച്ചു ശീലിച്ചാൽ പൊക്കിൾ ഭാഗം നട്ടെല്ലിനു അടുത്തെത്തുന്നതായിരിക്കും. ഉദരശുദ്ധീകരണവും മലബന്ധദൂരീകരണവും ഈ ക്രിയ നടത്തുന്നതാണു്.

മേരുമൂർദ്ധാന്തരസ്ഥം

നട്ടെല്ലിന്റെ മേലേഅററത്തു് അന്തർഭാഗത്തായി ഉള്ള ഒരു ദ്വാരം. അതു ഹിമധാരാവാഹി ആകുന്നു.

മേളനം

ഖേചരിമുദ്രാഭ്യാസത്താൽ ഗുർവനുഗ്രഹംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്ന വിജയം. ഇതു ലഭിച്ചാൽ പുനർജൻമം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

മൈത്രി

ഉപദ്രവിക്കാത്തവരോടെല്ലാം സൗഹൃദം പുലർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അതു യോഗാഭ്യാസം വിജയപ്രദമായിത്തീരാൻ വളരെ അത്യാവശ്യമാകുന്നു. സകല ജീവജാലങ്ങളെയും സ്നേഹിക്കുന്ന മനസ്ഥിതി സമ്പാദിച്ചാൽ യോഗിയായിത്തീരും.

മൈത്ര്യാദി ചതുഷ്ടയം

മൈത്രി, കരുണ, മുദിത, ഉപേക്ഷ.

മൈഥുനം

സ്ത്രീയെസ്മരിക്കൽ, കീർത്തനം, കേളി, പ്രേക്ഷണം, ഗുഹ്യഭാഷണം, സങ്കൽപം, അദ്ധ്യവസായം, ക്രിയ, നിർവൃതി ഇങ്ങനെ ഒൻപതു ഭാഗമുണ്ടു് മൈഥുനത്തിൽ.

മോഹം

പഞ്ചവിപര്യയങ്ങളിൽ ഒന്നു്. നിഷ്ക്രിയത്വം, അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവ യോഗാഭ്യാസപ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽതന്നെ അഭ്യസിച്ചു സ്വാധീനമാക്കിയതിനു ശേഷമേ, നിയമാഭ്യസനത്തിൽ കൂടി ആസനപ്രാണായാമാദ്യനുഷ്ഠാനങ്ങളിലേക്കു കടക്കാൻ പാടുള്ളൂ എന്നുണ്ടു്.

മോഹകലിലം

അജ്ഞാനംകൊണ്ടു മറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്.

മോഹജാലസമാവൃതൻ

തെററിദ്ധാരണയാകുന്ന വലയിൽ കുടുങ്ങിയവൻ. ആഗ്രഹങ്ങളുടെ ആധിക്യം നിറഞ്ഞമനസ്സോടുകൂടിയവൻ.

മോക്ഷം

സകലത്തിൽനിന്നുമുള്ള മോചനം. വികാരവിചാര രഹിതനായി, പുനർജൻമ വിഹീനനായി, സമാധിസ്ഥനാകുന്ന ആൾ ആനന്ദനായി മോക്ഷം പ്രാപിക്കുകത

ന്നെ ചെയ്യും. ജ്ഞാന, ഭക്തി, കർമ്മ, രാജയോഗമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏതിനെയെങ്കിലും അവലംബിച്ചു് അഭ്യസനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മോക്ഷം പ്രാപിക്കാം. ആ യവസ്ഥയിൽ ആനന്ദം മാത്രമാണു അനുഭൂതിയിൽ വരുക.

മോക്ഷകാരണങ്ങൾ

1. ജ്ഞാനം 2. ഉപരതി 3.വൈരാഗ്യം.

മോക്ഷദൻ

മോക്ഷോപദേശം ദാനം ചെയ്യുന്ന ഗുരു. ദൈവം.

മൗനഭാഷകൻ

ഒന്നും ശബ്ദിക്കാത്തവൻ.—സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ

യ

യജ്ഞം

യാഗം. ദേവപ്രീത്യർത്ഥം ചെയ്യുന്ന മന്ത്രജപധ്യാനാരാധനാദിക്രിയാസമൂഹം.

യജ്ഞതപസാംഭോക്താരം

യാഗതപസ്സുകളുടെ ഫലം അനുഭവിക്കുന്നവൻ.

യജ്ഞഭാവിതർ

യജ്ഞത്തിൽ സന്തുഷ്ടർ

യജ്ഞശിഷ്ടാമൃതം

ലോകസേവനകർമ്മം ചെയ്താൽ ഫലം അമൃതാശനമായിരിക്കും. അമൃതം ഭക്ഷിച്ചാൽ സനാതനബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിക്കും.

യജ്ഞശിഷ്ടാശി

യജ്ഞാശിഷ്ടം അനുഭവിക്കുന്നവൻ. ലോകസേവനഫലം അനുഭവിക്കുന്നവൻ.

യജ്ഞക്ഷപിതകന്മഷൻ

യജ്ഞംകൊണ്ടു് പാപത്തെകെടുത്തിയവൻ. പ്രാണായാമം ഒരു യജ്ഞമാണെന്നാണു് ഗീതാകാരന്റെ അഭിപ്രായം. പ്രാണായാമത്തിൽ മനസ്സും ദേഹവും ശുദ്ധമായി ശക്തമായി അങ്ങനെ യജ്ഞക്ഷപിതകൻമഷനായി ഏതൊരാളും ഭാവാന്തരപ്പെടുന്നതായിരിക്കും.

യതൻ

യത്നിക്കുന്നവൻ. മോക്ഷത്തിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുന്നവൻ.

യതചിത്താത്മാ

മനസ്സിനെ ആത്മാവിൽ നിറുത്തിയവൻ.

യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയ

ചിത്തത്തിന്റേയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും ക്രിയകളെ അടക്കുന്ന ക്രിയ.

യതൻമാർ

യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ ശ്രമിക്കുന്നവർ—മോക്ഷമാർഗ്ഗത്തിൽ യത്നിക്കുന്നവർ.

യതമാനസംജ്ഞ

വിഷയങ്ങളിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിവർത്തിച്ചുള്ള മാനസസ്ഥിരത.

യതവാക്കായമാനസൻ

വാക്കും, ശരീരചേഷ്ടകളും മനോവ്യാപാരങ്ങളും അടങ്ങിയവൻ.

യഥേഷ്ടവായുധാരണം

സ്വേച്ഛാനുസരണം വായുവിനെ ശരീരത്തിലെ ഓരോ അംശത്തിലും ധരിക്കൽ. നഖശിഖപര്യന്തം, രോമകൂപങ്ങളിൽപ്പോലും യോഗികൾ പ്രാണനെ ചലനംകൂടാതെ നിറുത്തുന്നവരാണു്. ബോധപൂർവം ചലിപ്പിക്കുന്നവരുമാണു്.

യദൃച്ഛാലാഭസന്തുഷ്ടൻ

യാദൃച്ശികമായി ലഭിക്കുന്നതിൽ മാത്രം സന്തുഷ്ടനായി കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവൻ. യോഗികൾക്കു് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മനോഭാവമാണിതു്.

യമം

അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം, ക്ഷമാ, ധൃതി, ദയ, ആർജവം, മിതാഹാരം എന്നീ പത്തു് യമം അഭ്യസിച്ചു് മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കാതെ യാതൊരാളിനും ധ്യാനസമാധികൾ അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നതല്ല. രാജയോഗി ആയിത്തീരാനുള്ള അഷ്ടാംഗ യോഗാഭ്യാസത്തിലെ പ്രഥമാംഗമാകുന്നു ഈ പത്തെണ്ണം

യശസ്വിനി

നാഭീകന്ദത്തിൽ നിന്നു പുറപ്പെട്ടു ഇടതുചെവിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന ഒരു നാഡി.

യാഗമാർഗ്ഗം

വേദത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ചു യാഗകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്താൽ സ്വർഗ്ഗം കിട്ടുമെന്നു നിർദ്ദേശിക്കുന്നമാർഗ്ഗം. പുരാതന ഹിന്ദുക്കളുടെ ഒരു വിശ്വാസമാണിതു്.

യാഗാംഗങ്ങൾ

അഞ്ചെണ്ണം. ഹോതാവു്, ഹോമക്രിയ, ഹോമദ്രവ്യം, (ഹവിസ്സ്)ഹോമാധികരണം,(മാർഗ്ഗം) യാഗഫലപ്രാപ്തി ഇവയാണു യോഗാംഗപഞ്ചകം

യുക്തൻ

സമബുദ്ധിയുള്ളവൻ.

യുക്തതമൻ

ഉത്തമയോഗീ

യുക്തപ്രാണായാമം

ശരീരമാനസശക്തികൾക്കനുസരണമായി സാവധാനം നടത്തുന്ന പ്രാണായാമം. ഇതു രാജയോഗത്തിലേക്കു സാധകനെ നയിക്കും. മറിച്ചായാൽ മരണകാരണമായിഭവിക്കും. ഈ യുക്താവസ്ഥ അവരവർതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

യുക്തസമാധിസ്ഥൻ

യോജിച്ച സമാധിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ താഴെക്കാണുന്ന സകലലക്ഷണങ്ങളും ഈ യോഗിക്കുണ്ടായിരിക്കും: (1) ജാഗ്രൽ സ്വപ്നസുഷുപ്തിരഹിതൻ (2) ശീതോഷ്ണ സുഖദുഃഖരഹിതൻ (3) മാനാവമാനരഹിതൻ (4) ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതൻ. (5) വികാരവിചാര രഹിതൻ. (6) അവദ്ധ്യൻ (7) അമരൻ (8) മന്ത്രതന്ത്രാ

തീതൻ (9) ത്രിപുടിമുടിഞ്ഞവൻ (10) ആകാശസമൻ

യുക്തസ്വപ്നാവബോധൻ

ക്രമമായി ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നവൻ—ഇയാൾക്കു മാത്രമേ യോഗം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞ യോഗീന്ദ്രനു് ഉറക്കമേയില്ല. വിശപ്പില്ല. ശരീരത്തിൽ രക്തമോട്ടവുമില്ല.

യുക്താഹാരവിഹാരൻ

യുക്തമായ ആഹാരത്തോടും വിഹാരത്തോടും കൂടിയവൻ. ഇങ്ങനെയുള്ള ആളിനു മാത്രമേ യോഗം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ. വിഹാര ശബ്ദം കൊണ്ടു വിവക്ഷിക്കുന്നതു കായിക മാനസിക വ്യായാമങ്ങളെയാകുന്നു.

യോഗം

യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നീ എട്ടു അംഗങ്ങളോടുകൂടിയ ഒരു അനുഷ്ഠാന പദ്ധതിയാണിതു്. സർവരോഗവിനാശനം, ആയുർവർദ്ധനം എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്തുകൊണ്ടു് അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ നിത്യാനന്ദാനുഭൂതിക്കുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾവരെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഈശാസ്ത്രത്തിൽ 84യോഗാസനങ്ങൾ എട്ടുതരം പ്രാണായാമം. 2 നാഴിക ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന പ്രത്യാഹാരം, ഒരു പകൽ ഇതേ രീതിയിലുള്ള ധാരണ, ഒരുദിനം നിലനിൽക്കുന്ന ധ്യാനം 12 ദിവസം നിലനിൽക്കുന്ന സമാധി എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 20 യോഗോനിഷത്തുകളിലും ഭഗവദ് ഗീതയിലും, ഹഠയോഗ പ്രദീപികാദി ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും യോഗശാസ്ത്രം സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

പ്രാണാപാനസംയോഗം, സൂര്യചന്ദ്രസംയോഗം, ജീവാത്മപരമാത്മസംയോഗം ഇവയെല്ലാം യോഗംതന്നെ.

ഇത്തരം അഭ്യാസങ്ങളൊന്നും കൂടാതെ ''നേതി നേതി ന്യായേന'' സകലതും പരിത്യജിച്ചു് ആത്മാരാമനായി ബന്ധവിമുക്തനായി സഞ്ചരിക്കുന്ന വേദാന്തിയും യോഗിതന്നെയാകുന്നു. ഈ രണ്ടു കൂട്ടരേയും ഉൾപ്പെടുത്തുന്ന നിർവചനമാണു്, പതഞ്ജലി മഹഷി''യോഗശ്ചിത്തവൃത്തിനിരോധ:'' എന്നതിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നതു്.

യോഗതന്ത്രം

കുണ്ഡലിനി ശക്തിയെ ഉണർത്തി ആനന്ദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന യോഗാഭ്യാസ സമാഹാരം.

യോഗദണ്ഡു്

ഇരുന്നാൽ തറയിൽനിന്നു കക്ഷം വരെ നീളമുള്ളതും കക്ഷത്തിൽ വയ്ക്കാനായി മുമ്പും പിമ്പും നീട്ടി ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ ഉരുണ്ടു മിനുസമായ ഒരു തടിക്കഷണം. ഇതു വലതു കക്ഷത്തിൽവച്ചുകൊണ്ടു ഇരുന്നാൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യ ദൃഷ്ടിയുടെ ഇടതു ഭാഗവും ഇടത്തേ കക്ഷത്തിൽ അമർത്തിവച്ചു് ഇരുന്നാൽ വലത്തേ ഭ്രൂമദ്ധ്യ ദൃഷ്ടിവലതുഭാഗവുംഏകാഗ്രമായി സമാധിസ്ഥമായിത്തീരും.അപൂർവം

ചില യോഗാഭ്യാസികൾ മാത്രമേ യോഗദണ്ഡുമായി സഞ്ചരിക്കാറുള്ളൂ.

യോഗദണ്ഡാസനം

കാൽ മുട്ടുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി ഇരിക്കുക. ഒരു ഉള്ളംകാൽ ആ വശത്തെ കക്ഷക്കുഴിയിൽ ചേർക്കണം. കൈകൾ രണ്ടും പിൻവശത്തുകൂടി കോർത്തുപിടിക്കണം.

പ്രയോജനം

നട്ടെല്ലിനും ഉടലിനും സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നു.

യോഗദുഷ്പ്രാപം

സ്വാധീനമാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത യോഗാവസ്ഥ. മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കുന്നതുവരെ യോഗാഭ്യാസിക്കു് ഈ യോഗം ദുഷ്പ്രാപമായിരിക്കും.

യോഗനിദ്ര

യോഗത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കൽ. ഇവർക്കു ഉറക്കമില്ല. മഹാവിഷ്ണു ദർശനത്തിനായി ദേവൻമാരും മററും ചെല്ലുമ്പോൾ മിക്കപ്പോഴും അദ്ദേഹം യോഗനിദ്രയിലായിരിക്കും. സ്തുതിവചനങ്ങൾകൊണ്ടും വീണാവേണു മൃദംഗാദി വാദ്യഘോഷങ്ങൾകൊണ്ടുമാണു് അദ്ദേഹത്തെ ഉണർത്തുന്നതു്. ബ്രഹ്മാവിഷ്ണു മഹേശ്വരാദികൾ യോഗിവരേണ്യൻമാരാകുന്നു. യോഗനിദ്രാനന്ദം അനുഭവിക്കാത്ത യാതൊരു ദേവനും ഹിന്ദുക്കൾക്കു ആരാദ്ധ്യരായിട്ടില്ല. പ്രാണായാമത്തിലെ ഈ നിശ്ചഞ്ചലാവസ്ഥ കഠിനയത്നംചെയ്യുന്ന യോഗിക്കും സാദ്ധ്യമാകുന്നു.

യോഗനിദ്രാപദം

ഖേചരിയുടെ അഭ്യാസത്തിന്റെ അവസാനത്തെ അവസ്ഥ. ആകാശശൂന്യതാനുഭൂതിയാണിതു്. പ്രാണ മനോജയം സിദ്ധിച്ചു് നിരാലംബാവസ്ഥയിൽ യോഗി എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥാവിശേഷം. ശരീരത്തിൽ രക്തമോട്ടമോ നാഡീചലനമോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസമോ ഉണ്ടായിരിക്കാത്തബോധാതീതാവസ്ഥയാണിതു്.

യോഗനിദ്രാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് കാലുകൾ മടക്കി പാദങ്ങൾ ഒന്നിനുമേൽ മറെറാന്നായി പിൻ കഴുത്തിൽ വയ്ക്കുക. ഉപ്പൂററികളിൻമേൽ തലയുടെപിൻഭാഗം വയ്ക്കണം. കൈകൾ അരക്കെട്ടിനെ ചുററി കോർത്തുപിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

തുടകളും കാൽവണ്ണകളും നീണ്ടുവരും. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കും. ജനനേന്ദ്രിയം അരോഗമായി മലമൂത്രവിസർജനങ്ങൾ സുഗമമായിത്തീരും. ജനനേന്ദ്രിയ ശക്തിവർദ്ധിക്കും.

യോഗപരമകാഷ്ഠ

അസംപ്രജ്ഞാതസമാധി. ഇഷ്ടമുള്ള കാലംമുഴുവനും സമാധിസ്ഥനായി ആനന്ദം അനുഭവിച്ചിട്ടു് അനായാസേന ശിരസ്സിൽകൂടി പ്രാണബഹിഷ്ക്കരണം നടത്തുക. ജനനമരണരഹിതാവസ്ഥയെ ആ യോഗി പ്രാപിക്കുന്നതായിരിക്കും.

യോഗഭോഗങ്ങൾ

യോഗവും അതിനു വിരുദ്ധമാ

യുള്ള ഭോഗവും. രണ്ടും ഒന്നിച്ചു ഒരുവനിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല എന്നു പറയാവുന്നതല്ല. ഭഗവാൻ ശ്രീ കൃഷ്ണൻ ഭോഗിയും യോഗിയും ആയിരുന്നു എന്നാണു് ഭാഗവതാദിഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണുന്നതു്.

യോഗഭ്രഷ്ടൻ

യോഗാഭ്യാസം നടത്തി പൂർത്തിയാകാതെ മരിച്ചുപോകുന്ന ആൾ. ഇത്തരക്കാർ അടുത്തജൻമത്തിൽ മുജ്ജൻമാഭ്യാസബലമുള്ളവരായിരിക്കും. യോഗാഭ്യാസത്തിൽ അപകടം വന്നവരും യോഗഭ്രഷ്ടരാകുന്നു.

യോഗമായാസമാവൃതൻ

യോഗമായകൊണ്ടു മറഞ്ഞിരിക്കുന്നവൻ — ദൈവം.

യോഗമുദ്രാസനം

പത്മാസനസ്ഥനായിട്ടു് കൈകൾ പിൻവശത്തുകൂടി കാൽവിരലുകളെ പിടിച്ചു് താടി തറയിൽ തൊടുക. അനന്തരം താടി ഇടതു കാൽമുട്ടിലും വലതു കാൽമുട്ടിലും തൊടുക കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം മന്ദമായി വിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. ശ്വാസംവലിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും നിവരുക.

യോഗയുക്തൻ

യോഗത്തോടുകൂടിയവൻ.

യോഗയുക്താത്മാ

ജീവാത്മാവിനെ പരമാത്മാവിനോടു യോജിപ്പിക്കുന്ന ആത്മാവോടുകൂടിയവൻ—യോഗി.

യോഗവിഘ്നങ്ങൾ

ഇവ 9 എണ്ണമുണ്ടു് അവ:— (1) വ്യാധി—രോഗം (2) സ്ത്യാനം= പ്രവർത്തനയോഗ്യതയുടെ അഭാവം (3) സംശയം (4) പ്രമാദം (5) ആലസ്യം (6) അവിരതി (വിഷയതൃഷ്ണാ (7) ഭ്രാന്തിദർശനം (8) അലബ്ധഭൂമികത്വം (സമാധിപ്രാപിക്കാതിരിക്കൽ (9) അനവസ്ഥിതത്വം (സമാധിഭൂമിവരെ എത്തിയിട്ടും സമാധിഉറയ്ക്കാതിരിക്കൽ യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ഔന്നത്യം പ്രാപിക്കണമെന്നുള്ളവർ ഗുരുസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠരായി അനന്യചിന്തകരായി യോഗാഭ്യസനം നടത്തേണ്ടതാകുന്നു.

യോഗവിനാശകാരികൾ

1) അതിഭക്ഷണം
2) അതിവ്യായാമം
3) അതിപ്രസംഗം
4) ത്രീവ്രവ്രതാനുഷ്ഠാനം
5) ജനസംസർഗ്ഗം
6) അസ്ഥിരത

യോഗശാസ്ത്രം

യോഗത്തിനെകുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രം. യോഗത്തിനു രണ്ടുമഹാ വിഭാഗം ഉണ്ടു്. യമനിയമാസന പ്രാണായാമങ്ങളാകുന്ന ഹഠയോഗവും പ്രത്യാഹാരധാരണ ധ്യാന സമാധികളാകുന്ന രാജയോഗവും അടങ്ങിയതാണു് ഇവ. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയെ പ്രാപിക്കുന്നതാണു രാജയോഗത്തിന്റെ പരമോന്നതാവസ്ഥ. നേതി നേതി ന്യായേന ഇക്കാണുന്ന സകലത്തെയും പരിത്യജിച്ചിട്ടു ആത്മാവിനെ മാത്രം ദർശിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ആളാണു് വേദാന്തയോഗി. ഈ യോഗി മഹാ

നിർവാണം പ്രാപിച്ചാൽ പുനരാവൃത്തിയുണ്ടാകുന്നതല്ല. രാജയോഗിയുടെ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലും പുനരാവൃത്തി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

യോഗസന്യസ്തകർമ്മങ്ങൾ

യോഗത്തിൽ സന്യസിച്ച (ഉപേക്ഷിച്ച) കർമ്മങ്ങൾ.

യോഗസന്യസ്ത കർമ്മാവു്

സമത്വഭാവനയിൽ കർമ്മങ്ങളെയെല്ലാം സമർപ്പിച്ചവൻ.

യോഗസപ്തഭൂമികൾ

ശുഭേച്ഛാ, വിചാരണ, തനുമാനസാ, സത്വാപത്തി, അസംസക്തി, പദാർത്ഥഭാവിനി, തുര്യം എന്നീ ഏഴു പദവികളെ കടന്നാണു യോഗാഭ്യസികൾ ബ്രഹ്മവിദ്വരിഷ്ഠരായി പ്രശോഭിക്കുന്നതു്.

യോഗസാമ്രാജ്യേച്ഛ

യോഗസാമ്രാജ്യത്തിലെ ചക്രവർത്തിപദം ഇച്ഛിക്കുന്നവർ നാദാനുസന്ധാനം ചെയ്യേണ്ടതു് അവശ്യകർത്തവ്യമാകുന്നു. ഗുരൂപദേശാനുസരണം അഷ്ടാംഗയോഗം ഒന്നൊന്നായി അഭ്യസിച്ചു മുന്നേറുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹം.

യോഗസിദ്ധി

യോഗംകൊണ്ടുള്ള മഹോന്നത സിദ്ധി.

യോഗസിദ്ധിദം

ഉത്സാഹം, സാഹസം, ധൈര്യം, തത്വജ്ഞാനം, നിശ്ചയബുദ്ധി, സർവദായുള്ള ജനസംസർഗ്ഗരാഹിത്യം, യോഗസിദ്ധിപ്രദങ്ങളായ ഇവ പരിപാലിച്ചു് യോഗാഭ്യാസം ചെയ്താൽ യോഗസിദ്ധിയുണ്ടാകും.

യോഗാന്തരായങ്ങൾ

താഴെ പറയുന്നവ യോഗാഭ്യാസത്തിൽ നേരിടുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങളാകുന്നു.
(1)വ്യാധി (2) സ്ത്യാനം—കർമ്മധീരതയില്ലായ്മ (3) പ്രമാദം (4) ആലസ്യം (5) അവിരതി—വിഷയാഭിലാഷം (6) ഭ്രാന്തി ദർശനം—മുത്തുച്ചിപ്പിയെ കണ്ടിട്ടു് വെള്ളിയാണെന്നുള്ള തോന്നൽ (7) അലബ്ധ ഭൂമികത്വം—ഏകാഗ്രത ഇല്ലായ്മ (8) അനവസ്ഥിതത്വം—കിട്ടിയ സ്ഥാനത്തുനിന്നുള്ള അധഃപതനം. ഈ വിഘ്നങ്ങളെ ഹഠയോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടുജയിക്കണം.

യോഗാധികാരി

ജിതേന്ദ്രിയനും, ശാന്തനും, മോക്ഷാർത്ഥിയും, ദോഷരഹിതനും ഭുക്തിയിൽ സക്തിയില്ലാത്തവനും, ഗുണജ്ഞനും ആയവനാണു യോഗാധികാരി. ഈ ഗുണങ്ങളില്ലാത്തവർക്കു യോഗശാസ്ത്രം പറഞ്ഞുകൊടുക്കരുതു്. കൊടുത്താൽ അതു് അവനും അടുത്തവർക്കും ഉപദ്രവകരമായി ഭവിക്കും.

യോഗാംഗം

ആസന പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര ധ്യാരണാ ധ്യാനസമാധികൾ എന്നിവയിലെ ഓരോഭാഗം. ഇവ ഓരോന്നും അഭ്യസിച്ചു നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കണമെന്നുള്ളതാണു് യോഗാചാര്യൻമാരുടെ ശാസനം.

യോഗാഭ്യാസമഠം

യോഗാഭ്യാസത്തിനുള്ള മഠം.സുഭിക്ഷവും നിരുപദ്രവകരവും ആയ സ്ഥലം. കുറച്ചുദൂരെ ജനവാസം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്. അൽപദ്വാരമുള്ള ചെറുമുറിയിൽ മെഴുകി മീതെ പുലിത്തോലോ മരവുരിയോ ഇട്ടു് ശുദ്ധമാക്കിയ ഇരിപ്പിടത്തോടുകൂടിയതു്. ആ ഇരിപ്പിടത്തിൻമേൽ വെള്ള വസ്ത്രം ഇട്ടിരിക്കണം. എറുമ്പും പുഴുക്കളും മററും കയറാത്തതായിരിക്കണം. ശിഷ്യരെല്ലാം ഗുരുസന്നിധിയിലിരുന്നാണു യോഗം അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. ഒരു സാധാരണനു 12 വർഷത്തെ കഠിന പരിശ്രമം ഇതിലേക്കു വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

യോഗാഭ്യാസാവധി

അഷ്ടാംഗ യോഗമാർഗ്ഗേണ അഭ്യസനം നടത്തുന്ന യോഗാഭ്യാസി 12 വർഷംകൊണ്ടു രാജയോഗി ആയിത്തീരും. എന്നാൽ മുജ്ജൻമത്തിൽ ഒട്ടേറെ യോഗാഭ്യാസം നടത്തിയാട്ടുള്ളവർക്കു 8 ദിവസം കൊണ്ടും യോഗസിദ്ധി കൈവരും. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ജൻമനാതന്നെ യോഗിവരേണ്യൻ ആയിരുന്നു. യോഗാഭ്യാസത്തിലെ ധാരണാന്ത്യത്തിൽ കൈവരുന്ന സിദ്ധികളെല്ലാം അദ്ദേഹത്തിനു ബാല്യത്തിൽ സിദ്ധമായിരുന്നു. 16:64:32 മാത്ര ക്രമത്തിൽ 80 പ്രാണായാമം വീതം ദിനം പ്രതി 4 തവണയായി 320 പ്രാണായാമം 6 മാസം അഭ്യസിച്ചാൽ യോഗസിദ്ധി കൈവരും. 57600 പ്രാണായാമം കഴിഞ്ഞിട്ടു്ബാഹ്യകുംഭകാഭ്യാസത്തിൽകൂടി കേവലകുംഭകത്തിൽ എക്കിച്ചേരുന്നതാണു് രാജയോഗിയുടെ അവസ്ഥ. കേവലകുംഭകത്തിൽ ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങളോ വികാരവിചാരങ്ങളോ സ്പർശന ശ്രവണ ദർശനങ്ങളോ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. ഇഷ്ടാനുസരണം പ്രാണനെ ശിരസ്സിലു് കൂടി ബഹിർഗമിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തി സിദ്ധിക്കുന്നതാണു് യോഗാഭ്യാസാവധി.

യോഗാരുരുക്ഷു

യോഗി ആയിത്തീരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ.

യോഗാരൂഢൻ

യോഗത്തിലെ പരമോന്നതപദത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്ന യോഗിവരേണ്യൻ.

യോഗാസനം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഇരിപ്പു് അഥവാ സ്ഥിതി ചെയ്യൽ. നിന്നും, ഇരുന്നും കമിഴ്ന്നു കിടന്നും, മലർന്നു കിടന്നും എടുക്കാവുന്ന 84 യോഗാസനങ്ങളാണു ആധികാരികമായുള്ളതു്. ഒരു യോഗാസനത്തിൽ അനക്കം കൂടാതെ 3 മണിക്കൂർ സ്ഥിതി ചെയ്താൽ ആസനജയം സിദ്ധിച്ചു എന്നു പറയാം. ഇവയിൽ ഏഴ് എണ്ണം ധ്യാനാസനങ്ങളാകുന്നു. മററുള്ളവ അവയവങ്ങളുടെ ശക്തി വർദ്ധനയ്ക്കും അയവിനും വേണ്ടി ഉള്ളതാകുന്നു. പൂനയിലെ B. K S അയ്യങ്കാർ 600 നിലകളോടുകൂടിയ 200 യോഗാസനങ്ങൾ തൻെറ light on yoga ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ദിനംപ്രതി 15യോഗാസനങ്ങൾ 10 മിനിട്ടിൽ രാവി

ലേ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ആളിനു് ആയുരാരോഗ്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതായിരിക്കും.

യോഗി

യോഗശാസ്ത്രം പുരാതനകാലം മുതൽക്കു ഭാരതത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഒന്നാണു്. ഇവിടെ നിന്നാണു് ഭൂലോകത്തിലെ മററു ഭാഗങ്ങളിലേക്കു ഇതു പരന്നിട്ടുള്ളതു്. അതിനാൽ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്ന യോഗികൾ ഇന്നു് ലോകത്തു എങ്ങുമുണ്ടു്.

യോഗിദിവാരാത്രം

യോഗിയ്ക്കു രാത്രി പകലാണു്. സാധാരണർ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ യോഗിയ്ക്കു് ഉറക്കമാകുന്നു. എന്നാൽ സാധാരണർ ഉറങ്ങുന്നതായി പരിഗണിക്കേണ്ട ആത്മജ്ഞാനത്തിൽ യോഗി ഉണർന്നിരിക്കുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്.

യോഗിദേഹം

ബ്രഹ്മചര്യവ്രതാനുഷ്ഠാനം നിമിത്തം, യോഗിദേഹം വിയർക്കില്ല; സുഗന്ധമുള്ളതുമായിരിക്കും. ഇഷ്ടാനുസരണം ജീവനെ ഉച്ചിയിൽക്കൂടി ബഹിർഗമിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നവരാണു രാജയോഗികൾ. സ്വേച്ഛാമൃത്യു, ആകാശ സഞ്ചാരം എന്നിവ നടത്താനും കഴിയും. യോഗിദേഹത്തിനു നിഴലില്ല. അത്രമാത്രം ലോലതമമായിരിക്കും യോഗിദേഹം. അപ്പൂപ്പൻതാടിപോലിരിക്കും യോഗിദേഹം. അതിനും നിഴലില്ലല്ലൊ. ലോലതരമായ അതു കാററിൽ പറന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും.

യോഗിസുഗന്ധം

ബിന്ദുസംരക്ഷണം കൊണ്ടു യോഗിദേഹത്തിനു് സുഗന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കും. മണമുള്ള സോപ്പുതേയ്ച്ചു കുളിച്ചിട്ടും, പൗഡർ അണിഞ്ഞിട്ടുമാണല്ലൊ ലൗകികർ ദേഹത്തിനു സുഗന്ധം ഉളവാക്കാറുള്ളതു്. ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠ വർദ്ധിക്കുന്തോറും വിയർപ്പു ഒഴിഞ്ഞുപോകും. ദേഹത്തിനു സുഗന്ധം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

യോഗേശ്വരൻ

കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം രാജയോഗം എന്നീ നാലുയോഗങ്ങളിലും പരമോന്നത പദം പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ള ആൾ—ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ. ഈ നാലു യോഗങ്ങളിലേയും സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അറിയുന്നവർ യോഗാചാര്യൻമാർ ആകുന്നു. അവർക്കു അനുഭവജ്ഞാനം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല.

യോഗോപദേശാധികാരികൾ

യോഗോപദേശം ലഭിക്കുന്നതിനു അധികാരം സിദ്ധിച്ചവർ. അഷ്ടാംഗയോഗം അഭ്യസിച്ചു് ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥപഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ളവരായിരിക്കും ഇവർ.

യോഗോപനിഷത്തുകൾ

ഉപനിഷത്തുകൾ നൂററെട്ടു് (108) എണ്ണമാണു് പ്രസിദ്ധമായുള്ളതു്. എന്നാൽ അള്ളോപനിഷത്തു് ഉൾപ്പെടെ 188 ഉപനിഷത്തുകൾ വാരാണസിയിലെ മോട്ടിലാല ബനാറസിലാല പ്രസിദ്ധീക

രിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മദ്രാസിലെ ഉപനിഷദ് ബ്രഹ്മയോഗി 108 ഉപനിഷത്തുകരം വ്യാഖ്യാനസഹിതം സംസ്കൃതത്തിൽ നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ 20 എണ്ണം യോഗോപനിഷത്തുകളാകുന്നു. അഷ്ടാംഗയോഗാഭ്യാസം ചെയ്തു അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയിൽ എത്തി പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങരം യോഗോപനിഷത്തുകളിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയുടെ പേരുകരം:—

1) അദ്വയതാരകം
2) അമൃതനാദം
3) ക്ഷുരികം
4) തേജോബിന്ദു
5) അമൃതബിന്ദു
6) ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണം
7) ദർശനം
8) ധ്യാനബിന്ദു
9) നാദബിന്ദു
10) പശുപതിബ്രാഹ്മണം
11) ബ്രഹ്മവിദ്യ
12) മണ്ഡലബ്രാഹ്മണം
13) മഹാവാക്യം
14) യോഗകുണ്ഡലി
15) യോഗചൂഡാമണി
16) യോഗതത്വം
17) യോഗശിഖം
18) വരാഹം
19) ശാണ്ഡില്യം
20) ഹംസം

യോനിത്രയം

1) തിര്യഗ്യോനി
2) മാനുഷയോനി
3) ദേവയോനി

യോനിബന്ധം

മൂലാധാരത്തേയും സീവനി ഞരമ്പിനേയും അമർത്തി ഇരുന്നിട്ടാണു് യോഗികരം പ്രാണായാമവും ധ്യാനവും നടത്താറുള്ളതു്. സ്ഖലനരാഹിത്യം, ബ്രഹ്മചര്യപരിപാലനം എന്നിവയ്ക്കു ഈ അനുഷ്ഠാനം ഉത്തമമാകുന്നു.

യോനിസ്ഥാനം

ഗുദത്തിനു മുകളിലായി ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു താഴെ ആയുള്ള സീവനി. ഈ ഭാഗം അമർത്തി എത്ര സമയം ഇരിക്കാൻ കഴിയുമോ അത്രത്തോളം ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠയുള്ളവനായി ഭവിക്കും. ശുക്ലസ്ഖലനം സംഭവിക്കുന്നതല്ല. സ്വപ്നസ്ഖലനം ഉണ്ടാകുന്നതേയില്ല.

യോനിമാകുഞ്ചനം

യോനിസ്ഥാനത്തെ ഉപ്പൂററി കൊണ്ടു അമർത്തി മലദ്വാരത്തിനെ ചുരുക്കുന്നതു്. മൂലബന്ധത്തിൽ നടക്കുന്ന ക്രിയ ആണിതു്. യോനിയെ സങ്കോചിപ്പിക്കയും വികസിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്ന ക്രിയ 50 സെക്കണ്ടു സമയം എന്നും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ആരോഗ്യസൗഖ്യം സംപ്രാപ്തമാകും.

യോനിമുദ്ര

25 മുദ്രകളിലൊന്നു്. സിദ്ധാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം കൈകളുടെ പെരുവിരലുകരംകൊണ്ടു് കർണ്ണദ്വാരങ്ങളേയും, ചൂണ്ടുവിരലുകരംകൊണ്ടു് നയനങ്ങളെയും നടുവിരലുകരംകൊണ്ടു് നാസാരന്ധ്രങ്ങളേയും, മോതിരവിരലുകരംകൊണ്ടു് വായും അടയ്ക്കണം. വായിൽക്കൂടിയും മൂക്കിൽക്കൂടിയും ശ്വസിച്ചു പ്രാണവായു

വിനെ ഉള്ളിലാക്കണം. പ്രാണാപാനസംയോഗംകൊണ്ടു് കുണ്ഡലിനീശക്തിയെഉണർത്തി പ്രാണനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യേ നിറുത്തണം. അപ്പോഠം ആനന്ദം സിദ്ധമാകും. യോനിമുദ്രാഭ്യാസത്താൽ ബിന്ദു ഭ്രൂമദ്ധ്യേ പ്രവേശിക്കുമെന്നുള്ളതുതീർച്ചയാണു്. തുള്ളിയായിട്ടല്ല പ്രാണശക്തിയായിട്ടാണു ബിന്ദുവിൻെറ പ്രവേശനം.

ര

രജസ്സ്

സത്വ തമോഗുണങ്ങഠംക്കു മദ്ധ്യേയുള്ള ഗുണവിശേഷം. വജ്രോളി മുദ്രാഭ്യാസത്താൽ രജസ്സിനേയും രേതസ്സിനേയും സംയോജിപ്പിക്കുക. രാജയോഗസിദ്ധിയുണ്ടാകും.

രജ്ജുസർപ്പഭ്രാന്തി

ഇരുട്ടത്തു കയർകിടക്കുന്നതു കണ്ടാൽ പാമ്പു് ആണെന്നു ചിന്തിച്ചു നാം ഭ്രമിക്കാറുണ്ടു്. വെളിച്ചം വരുമ്പോഠം രജ്ജു പാമ്പല്ല രജ്ജു തന്നെയാണെന്നു നമുക്കു വിശ്വാസംവരുന്നു. കാണുന്ന സൃഷ്ടിവിശേഷങ്ങളെല്ലാം ഉപദ്രവകാരികളായ ശത്രുക്കളാണെന്നു നാം ഭയപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ആത്മപ്രകാശം സിദ്ധിച്ചവൻ ശത്രുമിത്രബോധരഹിതനായി. ആനന്ദനായി ഭവിക്കുന്നു.

രസജ്ഞത

സമാധിയുടെ ആരംഭത്തിലെ സവികൽപാനന്ദാനുഭൂതി.

രത്നം

നവരത്നങ്ങഠം കാഴ്ചയ്ക്കു മനോഹരമെന്നതുപോലെ വിലയേറിയതുമാകുന്നു. യോഗിമാർ ഇവയെ നിസ്സാരമാക്കിത്തള്ളിയിട്ടു യോഗിരത്നമാകാനാണു് പരിശ്രമിക്കുക.

രത്നപ്രഭാമണ്ഡലം

ശാംഭവീമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ വിജയം കൈവരിച്ചാൽ മുഖം രത്നമണ്ഡല പ്രകാശത്തോടുകൂടിയതായി ഭവിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠകൊണ്ടാണു് അവർക്കു ഈ പ്രകാശം മുഖ്യമായി സിദ്ധിക്കുന്നതു്.

രവി

സൂര്യൻ. ശശിമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നു താഴോട്ടു ഇറങ്ങുന്ന അമൃതത്തെ ഉണക്കുന്ന പൊക്കിളിലെ ചൂടു്.

രസം

നാക്കിനു അനുഭവപ്പെടുന്ന രുചി. യോഗികഠം കയ്പു് മധുരം പുളി തുടങ്ങിയ യാതൊരു രസവും അനുഭവിക്കാതെ പഞ്ചേന്ദ്രിയാതീതമായ ആത്മാനന്ദരസത്തിൽ മുഴുകുന്നവരായിരിക്കും. കയ്പു്, പുളി, മധുരങ്ങളെല്ലാം യോഗിമാരിൽ രസനീരസങ്ങഠം ഉളവാക്കുന്നതല്ല.

രസന

നാക്കു്. യോഗിമാർ രസനാരസാതീതൻമാരായിരിക്കും. (2) നാക്കി

നു നീളംകുറയുന്തോറും ആയുസ്സിനു നീളംകുറയും. ചുണ്ടിൽ പുറത്തേക്കു നാക്കു് പിടിച്ചു നീട്ടുന്നതു ആയുർവർദ്ധനയ്ക്കു നിദാനമാകുന്നു. (3) നാക്കിനെ ഈർക്കിൽകൊണ്ടു വടിക്കുന്നതിനെക്കാഠ മൂന്നു വിരലുകഠകൊണ്ടു തേയ്ച്ചു മാലിന്യം കളയുന്നതാണ് ഉത്തമം.

രസബന്ധനം

രസം ചരമധാതു (ശുക്ളം) ആകുന്നു. അതിനെ ശരീരത്തിൽ ബന്ധിച്ചു നിറുത്തിയാൽ അയാഠ സിദ്ധനായി ഭവിക്കും. അപ്പോഠ രസവും വായുവും മനസ്സും സംയോജിക്കുന്നതാണു്. നിത്യ ബ്രഹ്മചാരിക്കുമാത്രം സിദ്ധിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷമത്രേ ഇതു്.

രസാത്മകൻ

രസം (ജലം) ശരീരമായുള്ളവൻ—രസസ്വരൂപൻ (ചന്ദ്രൻ)

രസാനന്ദം

ഖേചരീമുദ്രാഭ്യാസത്താൽ അനുഭൂതിയിൽ വരുന്ന രസം. എന്നാൽ ഇതു രാജയോഗി അനുഭവിക്കുന്ന ആനന്ദം ആകുന്നതല്ല.

രഹസിസ്ഥിതൻ

ആളൊഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്തു ഏകാകിയായിരുന്നിട്ടാണ് യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടതു്. അങ്ങനെഇരിക്കുന്നവൻ.

രാകാ

പതിനാറുനാഡികളിലൊന്നു്. ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തെ ഉണക്കി പൈദാഹങ്ങഠ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കഫം മൂക്കിൽ വരുത്തി ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

രാഗം

സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളോടു തോന്നുന്ന മനോഭാവം. ധനമാന സ്നേഹം, മധുരപദാർത്ഥാർത്തി, വസ്ത്രഭാര്യാ പുത്രാദികളോടുള്ള മമത ഇതാദി പലതരത്തിലുള്ള രാഗങ്ങളുണ്ടു്. രജോഗുണമാണു് ഇവയിൽ മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്നതു്. രാഗങ്ങളെയെല്ലാം ജയിക്കേണ്ടതു യോഗികളുടെ കർത്തവ്യമാകുന്നു.

രാഗദ്വേഷവിയുക്തൻ

രാഗദ്വേഷങ്ങളില്ലാത്തവൻ.

രാജകപോതാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടന്നിട്ടു് ഉള്ളം കാലുകഠ ശിരസ്സിൽ പതിക്കുക. കൈകഠ പിന്നോട്ടുനീട്ടി കാൽമുട്ടുകളിൽ പിടിക്കുക.

രാജഗുഹ്യം

പരമഗുഹ്യം

രാജദന്തം

മേൽവായിലെ പൽക്കൂട്ടത്തിൽ മുൻവശത്തുള്ള പല്ലുകഠ. മഹാബന്ധ മുദ്രയിൽ നാക്കിന്റെ അറ്റം കൊണ്ടു് മേൽഭാഗത്തെ ഊനിനെ അമർത്തേണ്ടതുണ്ടു്.

രാജദന്തബലം

നാക്കിനെ വളച്ചു് അണ്ണാക്കിൽ ചേർത്ത് ഇരിക്കുന്നയോഗി അവിടെനിന്നു ഊറുന്നഅമൃതത്തെ

ദേവിയായി സങ്കൽപ്പിച്ചു ധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്.

രാജമാർഗ്ഗം

കുണ്ഡിലിനീശക്തി ഉണർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പ്രാണൻ രസാനുഭൂതിയോടെ ശിരസ്സിൽ പ്രവേശിച്ചു ആത്മലയം പ്രാപിക്കുന്നു. പ്രാണന്റെ ഈ സഞ്ചാരാവസരത്തിൽ സുഷുമ്ന പ്രാണസഞ്ചാരരാജമാർഗ്ഗമായിഭവിക്കും.

രാജസത്യാഗം

അവശത ശരീരത്തിനു പററുമെന്നു കരുതി കർമ്മത്തെ ത്യജിക്കൽ, ത്യാഗം കൊണ്ടുള്ള മാനസിക സമുന്നതാവസ്ഥ രാജസത്യാഗത്തിനുസിദ്ധിക്കുന്നില്ല.

രാജയോഗം

പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം സമാധിഎന്നിവ അടങ്ങിയതു്. നിത്യാനന്ദപദപ്രാപ്തിയിലേക്കു നയിക്കുന്നതു്. ഹഠയോഗാഭ്യാസത്തിനുശേഷമാണു ഇവ അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം ഇവ ഹഠയോഗത്തിലെ നാലുപടികൾ ആകുന്നു. വേദാന്തി ദേഹചിന്താതീതനാകയാൽ മരണം തന്നെയും അയാൾഅറിയുന്നില്ല. രാജയോഗിഅഷ്ടാംഗയോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് ഇഷ്ടാനുസരണം ഉച്ചിയിൽക്കൂടി പ്രാണബഹിഷ്കരണം അനായാസേന നടത്തുന്നു. യോഗങ്ങളുടെ രാജനായതുതന്നെ ഈ സിദ്ധികൊണ്ടാകുന്നു. മനസ്സിനെയെന്നോണം ശരീരത്തേയും സ്വേച്ഛാവർത്തിയാക്കാൻ രാജയോഗിക്കേ കഴിയുകയുള്ളൂ. വേദാന്തിക്കു അതു സാദ്ധ്യമല്ല; ആവശ്യവുമില്ല.

രാജയോഗപര്യായങ്ങൾ

സമാധി, ഉൻമനി, മനോൻമനി, ഏകാഗ്രതാ, ശൂന്യാശൂന്യം, പരമപദം, അമനസ്കം, നിരാലംബം, അദ്വൈതം, നിരഞ്ജനം, ജീവൻമുക്തി, സഹജാവസ്ഥ, തുരീയം ഇവയെല്ലാം ഒരേ അവസ്ഥയെ തന്നെ കുറിക്കുന്നു.

രാജയോഗനിർദ്ദിഷ്ട പദ്ധതി

ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്ത്യവസ്ഥകൾക്കു അപ്പുറമുള്ള തുരീയാവസ്ഥയിലേക്കു് മനസ്സിനെനയിക്കുന്ന രാജയോഗിയുടെ പ്രവൃത്തികൾ.

രാജയോഗനിർവാണം

പലരും മരിക്കുന്നതു പ്രാണൻ വായിലോ കണ്ണുകളിലോചെവികളിലോ മൂക്കിലോകൂടി പുറത്തുപോയിട്ടായിരിക്കുമല്ലൊ, രാജയോഗിയുടെ പ്രാണൻ പുറത്തുപോകുന്നതു് ഉച്ചി ഭേദിച്ചിട്ടായിരിക്കും. ചിലർ ശരീരം മുഴുവനും ദഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും പ്രാണനെ ബഹിഷ്കരിക്കുക. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണ രാജയോഗിയാകട്ടെ, ശരീരദഹനാനന്തരമുള്ള ചാമ്പൽപോലും അവശേഷിപ്പിക്കാതെയായിരുന്നു അപ്രത്യക്ഷനായതു് അവരെയൊക്കെപറയുന്നതു്, അവർ ''ഉടലോടെ സ്വർഗ്ഗത്തുപോയി'' എന്നായിരിക്കുമത്രേ! ഇതൊരു അപൂർവസിദ്ധിതന്നെ പലർക്കും അവിശ്വസനീയമായി

ത്തോന്നും ഈ പരംധാമപദപ്രാപ്തിയെങ്കിലും.

രാജയോഗസമാരൂഢൻ

രാജയോഗത്തെ അധിരോഹണം ചെയ്തവൻ. യോഗേശ്വരൻ. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥൻ.

രാജസസ്യാഹാരം

രജോഗുണ പ്രധാനൻെറ ആഹാരം ഇങ്ങനെയായിരിക്കും... എരി, പുളി, ഉപ്പ്, അത്യുഷ്ണം, കൊഴുപ്പില്ലായ്മ, ദാഹം, എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്നവയായിരിക്കും. ദുഃഖശോകമയമായിരിക്കും.

രാജവിദ്യ

ആത്മതത്വ പ്രകാശവിദ്യ.

രാജർഷി

രാജാക്കൻമാരുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ള ഋഷി. സീതാപിതാവു് ആയ ജനകമഹാരാജാവു് ഒരു രാജർഷിആയിത്തീർന്ന മഹാനാണു്. രജോഗുണപ്രധാനികളായ രാജാക്കൻമാർ സാത്വികഗുണ പ്രധാനമായ ഋഷിപദത്തെ അധിരോഹണം ചെയ്യുന്നതു് അത്യപൂർവമാകുന്നു.

രാജസദാനം

പ്രത്യുപകാരമോ പ്രയോജനമോ ഉദ്ദേശിച്ചു നൽകുന്നദാനം. സാത്വികദാനത്തിൽ ഫലേച്ഛ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

രാമനാമജപം

മഹാത്മാഗാന്ധി മരണപര്യന്തം ''ഹരേരാം'' ജപിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. തിരുവനന്തപുരത്തെ അഭേദാശ്രമത്തിൽ രാമജപം രാപകൽ, കാൽ ശതാബ്ദത്തോളം കാലമായി കേൾക്കാറുണ്ടു്. ഇൻഡ്യയിലെ കോടിക്കണക്കിനു ഹിന്ദുക്കൾ ഇതു ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്. രാമായണകഥ അറിയാത്ത ഹിന്ദുക്കൾ ഇല്ലതന്നെ. രാമനാമം പുറമേകേൾക്കുന്ന വാചകമായും ശബ്ദംകേൾക്കാതെ ചുണ്ടുകളും നാക്കും മാത്രം അനക്കിയുള്ള ഉപാംശുആയും മാനസികമായും ജപിക്കുന്ന അനേകകോടി ഹിന്ദുക്കളുണ്ടു്. മരണാവസരത്തിൽ രാമശബ്ദോച്ചാരണത്തോടെമരിച്ചാൽ മോക്ഷംകിട്ടുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന ഹിന്ദുക്കളുമുണ്ടു്. രമിപ്പിക്കുന്നവൻ രാമൻ എന്ന ശബ്ദാർത്ഥം അന്വർത്ഥംതന്നെ. ഭക്തൻമാരും സന്യാസിമാരും ആയുള്ളവരുടെ അനവരതോച്ചാരണത്തിനു പാത്രീഭൂതമായ ഒരു ശബ്ദമത്രേ ഇതു്. ''രാമ''മന്ത്രം ജപിച്ചാണു് രത്നാകരൻ എന്ന കൊള്ളാക്കാരൻ വാല്മീകി ആയി രാമായണ കർത്താവുആയി ഇന്നും പ്രകീർത്തിതനായി, പ്രപൂജ്യനായി വിളങ്ങി വിജയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്.

രാമായണം

രാമൻെറ അയനം (ചരിതം) ആയ രാമായണംകഥ ചെന്നെത്തിയിട്ടില്ലാത്ത പരിഷ്കൃതഭാഷാലോകത്തിൽ യാതൊന്നുമില്ല. ഏതൊരു ഭാരതീയഭാഷയിലേയും പരമോന്നതഗ്രന്ഥം രാമായണമായിരിക്കും സ്വാർത്ഥത്യാഗം, പാതിവ്രത്യം, സത്യപരിപാലനം, ആത്മാഭിമാനം, ദുഷ്ടശിക്ഷണം, ശിഷ്ടപരിപാലനം, തുടങ്ങിയുള്ള നിരവധി മഹോന്നത ഗുണവിശേഷങ്ങൾ സവിശേഷമായി പ്രതി

പാദിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ലോകാവസാനംവരെ നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥതല്ലജമത്രേ രാമായണം! ഹിന്ദുക്കൾ നിത്യേനയെന്നോണം പാരായണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥമാണിതു്. രാമായണ വിൽപ്പനകൊണ്ടുമാത്രം ലക്ഷേശ്വരൻമാരായിത്തീർന്ന ബുക്കുഡിപ്പോക്കാർ ഇൻഡ്യയിൽ നിരവധിയുണ്ടു്. വസിഷ്ഠ വിശ്വാമിത്ര ഗുരുഭൂതൻമാരിൽ നിന്നു പ്രാണായാമം അഭ്യസിച്ചിരുന്ന ശ്രീരാമൻ ഒരു രാജയോഗാഭ്യാസി കൂടി ആയിരുന്നു.

രാക്ഷസതപസ്സു്

അസുരൻമാരും രാക്ഷസൻമാരും യോഗാസന പ്രാണായാമാഭ്യസനം കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമാണു് ബ്രഹ്മാദിദേവൻമാരെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തി വരങ്ങൾ വാങ്ങാനായി തപസ്സിനുപോകാറുള്ളതു്. ഭൂലോകത്തിലെ മററു യാതൊരു ഭാഷയിലും ഇത്തരം തപശ്ചര്യകൾ കാണാൻ കിട്ടുന്നതല്ല.

രുചികാസനം

ഒററക്കാലിൽ നിന്നിട്ടു് മറെറ കാൽ തോളിൽവയ്ക്കുക. കുനിഞ്ഞു ഉള്ളം കൈകൾ തറയിലും നെററി കാൽമുട്ടിലും ചേർത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

രക്തശുദ്ധീകരണം ഹൃദ്രോഗവിനാശനം, തലവേദനയുണ്ടാകാതെ ശരീരസംരക്ഷണം എന്നിവ ആനുഭവികമാകുന്നു.

രുചിരം

ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും മാനസികപ്രവർത്തനങ്ങളും നിറുത്തൽചെയ്യൽ. സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനത്തിലും ഉപരിയാണിതു്. ഇതു പ്രശാന്തിയും നൽകുന്നു. പ്രാണായാമത്തിലെ ധാരണാഭ്യാസംകൊണ്ടു സകല പാപങ്ങളും നശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള യോഗിയുടെ അവസ്ഥയാണിതു്. ഇതിനുമേൽ ധ്യാനസമാധികൾ മാത്രമേ യോഗിക്കു അനുഭൂതിയിൽ വരേണ്ടതായുള്ളൂ.

രുദ്രഗ്രന്ഥി

ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലെഗ്രന്ഥി. പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി നയിച്ചു അഞ്ചുപടികളും കടത്തി ആറാമത്തേതിൽ എത്തിച്ചാൽ ആനന്ദമായി. 6–ാമത്തേതാണു് രുദ്രഗ്രന്ഥി–ഭ്രൂമദ്ധ്യം.

രുദ്രൻമാർ

അജൻ, ഏകപാദൻ, അഹിർബുദ്ധ്ന്യൻ, ത്വഷ്ടാ, രുദ്രൻ, ഹരൻ, ശംഭു, ത്ര്യംബകൻ, അപരാജിതൻ, ഈശാനൻ, ത്രിഭുവനൻ ഇങ്ങനെ 11 പേരാണ് ഏകാദശരുദ്രൻമാർ.

രുദ്രാണി

ശാംഭവീമുദ്ര.

രൂപം

കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുന്ന സ്വരൂപങ്ങളെ ധ്യാനിക്കാൻമാത്രമേ സാധാരണർക്കു സാദ്ധ്യമാകുന്നുള്ളൂ. ബ്രഹ്മത്തിൻെറ അരൂപദ്ധ്യാനത്തിൽ യോഗി എത്തിച്ചേർന്നു ആനന്ദിക്കുന്നു. 2 അഞ്ചു തൻമാത്രകളിലൊന്നു്. 3 ചക്ഷുസ്സിൻെറ പ്രവർത്തനഫലമാണു് രൂപഗ്രഹണം.

രൂപഗ്രഹണം

മനസ്സിൻെറയും നയനങ്ങളുടേയും പ്രവർത്തനഫലമായി ലഭിക്കുന്ന ദർശനം.

രേചകം

പൂരകസഹിത കുംഭകേങ്ങൾക്കുശേഷം, നടത്തുന്ന പ്രാണബഹിഷ്കരണം. 16: 64: 32 മാത്രാക്രമത്തിൽ 32 സെക്കണ്ടുകൊണ്ടു് നടത്തുന്ന രേചകം ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. (2) ബാഹ്യാഭ്യന്തരപരങ്ങളായ സകല ചിന്തകളുടെയും ബഹിഷ്കരണം.

രേചനം

രേചകം.

രേതസ്സു്

ശുക്ളം=ഇന്ദ്രിയം=ശുക്രം=ബിന്ദു. രേതസ്സിനെ എത്രത്തോളം ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നോ അത്രത്തോളം ഏവരും ആരോഗ്യവാൻമാരും ദീർഘായുഷ്മാൻമാരും ആയിത്തീരും എന്നു മൊത്തത്തിൽ പറയാം സാധാരണരുടെ രേതസ്സു് താഴോട്ടു ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽകൂടി പുറത്തു പോകുമ്പോൾ, യോഗിയുടെ രേതസ്സു് മേൽപ്പെട്ടു് ഗമിക്കുന്നതാണു്. അവർ ഊർദ്ധ്വരേതസ്വികളായിരിക്കും. നിത്യബ്രഹ്മിചാരുകൾ ആണു് അവർ.

രൗദ്രം

കോപം. കോപംവരുന്ന ആളിനു് യോഗം സിദ്ധിക്കുന്നതല്ല. കോപം ഉണ്ടാകാതെ മനസ്സിനെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു ഏവരുടേയും വിശേഷിച്ചു് യോഗാഭ്യാസികളുടെ കർത്തവ്യമാകുന്നു.

ല

ലകാരം

പൃഥ്വീതത്വത്തിൻെറ ബീജമന്ത്രം "ല" ആകുന്നു. പ്രാണായാമത്തിലെ രേചകത്തിൽ 32 തവണ "ല" ജപം നടത്തുന്ന യോഗികളുണ്ടു്.

ലഘിമ

ഘനമില്ലാതെ ലഘുവായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്. രാജയോഗികളുടെ ഒരു സിദ്ധിവിശേഷമാണിതു്. ശരീരത്തെ പഞ്ഞിപ്രായം ഘനരഹിതമാക്കിയതിനു ശേഷമാണു് യോഗികൾ ആകാശഗമനം ചെയ്യുന്നതു്. യോഗിദേഹത്തിനു നിഴലില്ല.

ലഘു

ഘനംകുറഞ്ഞതു്. സത്വം ലഘുവും തമസ്സു് ഘനമേറിയതും ആകുന്നു. യോഗിദേഹം ലഘുവായിരിക്കും. അപ്പൂപ്പൻതാടിയെപ്പോലെ ലോലതമമായി ആകാശസഞ്ചാരം നടത്താൻ അവർക്കു കഴിയും. ഭസ്ത്രികപ്രാണായാമത്തിൽ ക്ഷീണംതോന്നുമ്പോൾ ദീർഘമായി ലഘുവായി ശ്വാസം വലിക്കുന്നതു ക്ഷീണശമനത്തിനു കാരണമായിത്തീരും.

ലഘുവജ്രാസനം

കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ നിന്നിട്ടു്

ശിരസ്സിനെ ഉള്ളംകാലുകളിൻ മേൽവയ്ക്കുക. കൈകരം നീട്ടി കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങരം

അനുത്രികാസ്ഥിയിൽ സുഗമമായി പ്രാണവായു പ്രവേശിച്ചു ക്ഷയരോഗം വരാതെ ശരീരം സൂക്ഷിക്കും. ഉദരരോഗങ്ങളും മലബന്ധവും ഉച്ചാടനംചെയ്യും. നെഞ്ചിനു വിസ്താരം വർദ്ധിച്ചു ശ്വസന ക്രിയകരംസുഗമമാക്കിത്തീർക്കും. അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളിനു് ആയുരാരോഗ്യങ്ങരം വർദ്ധിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ലയയോഗം

യോഗത്തിൽ ലയിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ചില യോഗാചാര്യൻമാർ യോഗത്തെ മന്ത്രയോഗം, ലയയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം എന്നിങ്ങനെ നാലു് ആയിവിഭജിച്ചു വിവരണം നൽകിയിട്ടുണ്ടു്.

ലയലക്ഷണം

വാസനകരം അസ്തമിച്ചുള്ള സർവവിസ്മരണം.

ലലാടചക്രം

ആജ്ഞാചക്രം

ലവം

1. നിമിഷം
2. അത്യൽപം

ലാകിനി

മണിപൂരചക്രത്തിലെ ദേവി.

ലോകസംഗ്രഹം

ലോകത്തെ സംരക്ഷിക്കൽ. ലോകസംഗ്രഹാർത്ഥം ഭഗവാൻ അവതരിച്ചിട്ടുള്ളതായി ഹിന്ദുക്കളും ക്രിസ്ത്യാനികളും വിശ്വസിച്ചു പോരുന്നു.

ലോകായതം

ചാർവാകൻെറ നാസ്തികമതം.

ലംപികം

ഒൻപതു ധ്യാനസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നു്. കഴുത്തിൽ മേലേ അററത്തെ ഭാഗം. അതിനു താഴെ ഘണ്ടികയും അതിനു താഴെ ചന്ദ്രയും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. യോഗി ധ്യാനത്തിൽ വിജയം പ്രാപിക്കുമ്പോരം ലംപികയിലായിരിക്കും ധ്യാനിക്കുക. ഇതു കഴിഞ്ഞിട്ടു ഭ്രൂമദ്ധ്യധ്യാനം. അവസാനം സഹസ്രാരപത്മദ്ധ്യാനം. അതുതന്നെ സാക്ഷാൽ സമാധി.

ലംബിക

നാക്കു്. ഇതിൻെറ അടിവശം അത്യൽപമായി ഛേദിച്ചു നാക്കിനു നീളം വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിനു താഴെവരെ അതു് എത്തും. അപ്പോരം ഖേചരീ മുദ്ര ലഘുസിദ്ധമാകും.

ലംബിനി

ഉരംനാക്കു്. ഉരംനാക്കിൻെറ അടിവശം അൽപാൽപം ഛേദിച്ചു് നാക്കിനെ മുന്നോട്ടു നീട്ടി ഭ്രൂമദ്ധ്യംവരെ തൊടുവിച്ചാൽ ആയുസ്സിനു ദൈർഘ്യം വർദ്ധിക്കും. 6 മാസത്തെ പരിശ്രമം ഇതിൻെറ ഫലപ്രാപ്തിക്കു് വേണ്ടിവരുന്നതാണു്. നാക്കിനെ

പുറത്തേക്കു വലിച്ചു നീട്ടിയും നീളം വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണു്. കൈവിരലുകരം അണ്ണാക്കിനുമേൽവരെ കടത്തി മാലിന്യങ്ങരം ബഹിഷ്ക്കരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നാക്കിനു ശുദ്ധിയും നീളവും സംഭവിച്ചു് ആയുർവർദ്ധനയുണ്ടാകുമെന്നുള്ളതു് ചരകായുർവേദാചാര്യൻ പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

ലയം

പ്രാണാപാനൻമാരുടെ ലയം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസലയം, പ്രാണമാനസലയം, വികാരവിചാരലയം ഇവയെല്ലാം യോഗികരംക്കു അനുഭൂതിയിൽ വരുന്ന ലയംതന്നെ. ദൃഷ്ടിലയം ഏകാഗ്രതയിൽ എത്തി ആനന്ദാനുഭൂതി ഉണ്ടാക്കുന്നു. വീണ്ടും വാസനയുണ്ടാകാതെ സർവവും വിസ്മൃതിയിൽ ചെന്നുചേരുന്ന അവസ്ഥയും ലയംതന്നെ.

ലയയോഗം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ലയം

ലയസിദ്ധി

യോനിമുദ്രാഭ്യാസത്താൽ രാജയോഗിക്കു ലഭിക്കുന്ന ആറു സിദ്ധികളിലൊന്നു്.

ലക്ഷണം

ചിത്തത്തിൻേറയോ ഒരു വസ്തുവിൻേറയോ നില. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കു അനവരതമായ മാററങ്ങരം ഉണ്ടായിരിക്കും. ലക്ഷണം കാൺമാൻ കഴിയുന്നതും, അവസ്ഥ അദൃശ്യവും ആകുന്നു.

ലക്ഷണപരിണാമം

ലക്ഷണപരിണാമം ധർമ്മപരിണാമത്തെ പ്രാപിക്കും. നൂൽപരിണാമം പ്രാപിച്ചു് വസ്ത്രം ആയിത്തീരുന്നതുപോലെ ഒരു വസ്തു പരിണമിച്ചു മറെറാന്നായിത്തീരുന്നതാണു്.

ലക്ഷ്യം

യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ജയം സിദ്ധിക്കുന്തോറും താരകയോഗിക്കു അനുഭൂതിയിൽവരുന്നതു്. അന്തർലക്ഷ്യം, ബാഹ്യലക്ഷ്യം, ബാഹ്യാന്തർലക്ഷ്യം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുവിധം ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടു്. യോഗി അന്തർ ലക്ഷ്യത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ആളാകുന്നു.

ലാകിനി

മണിപൂരചക്രത്തിലെ ദേവത.

ലാഘവം

പ്രാണായാമത്തിലെ അത്യുന്നതാവസ്ഥയിൽ, ആകാശഗമനം ചെയ്യത്തക്കവിധം രാജയോഗിയ്ക്കു ലഭിക്കുന്ന ശരീരലാഘവം. അപ്പൂപ്പൻതാടിപോലെഅത്രത്തോളം ലാഘവമായിട്ടായിരിക്കും ആ യോഗീശ്വരൻെറ ശരീരസ്ഥിതി.

ലിംഗം

അടയാളം. മരണാനന്തരം ആത്മാവോടൊത്തു സകല മാനസികഭാവങ്ങളും സഞ്ചരിക്കുന്നതായിരിക്കും. (2) ശരീരത്തിൻെറ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണ ഭാവങ്ങളിലെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥ. (3) ബ്രഹ്മത്തിനു തുല്യമായ "ഓം"

ലിംഗദേശം

ജനനേന്ദ്രിയപ്രദേശം. കന്ദയോനിയിൽ നിന്നാണു് കുഹൂനാഡി പുറപ്പെടുന്നതു്. അതോടൊത്തു സകല നാഡികളും പുറപ്പെടുന്നുണ്ടു്. പൊക്കിൾ പ്രദേശ മാഹാത്മ്യം ഹഠയോഗികൾ ധരിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ മററാരും ധരിച്ചിട്ടില്ലതന്നെ. അതുപോലെതന്നെയാണു് അവരുടെ ജനനേന്ദ്രിയമഹിമാബോധവും.

ലിംഗമാത്ര

നാലു ഗുണപർവങ്ങളിലൊന്നു്. വ്യവസായാത്മികത്വത്തിൻേറയും വ്യവസേയാത്മകത്വത്തിൻേറയും വ്യത്യാസങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്നതാണിതു്.

ലിംഗിൻ

ബ്രഹ്മത്തെ അറിയുന്നവൻ. സകലരൂപങ്ങളിലും ബ്രഹ്മം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടു്. പശുക്കളുടെ നിറവും ആകൃതിയും വിഭിന്നങ്ങളാണെങ്കിലും അവയിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന പാലിൻെറ നിറവും ഗുണവും ഒന്നുതന്നെയാണല്ലൊ. 2) പ്രത്യേകമായ അടയാളത്തോടുകൂടിയവൻ.

ലൈംഗികം

സ്ത്രീപുരുഷ ലിംഗ ബന്ധ പ്രതിപാദനം. ലൈംഗിക ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ സകല പരിഷ്കൃത ഭാഷകളിലും ഉണ്ടു്.

ലോകം

ജനസംഹിത. 14 ലോകങ്ങളുണ്ടെന്നു പുരാണ പ്രസിദ്ധി. തിര്യക്കു് മുതൽ ദേവൻമാർ വരെ കാണപ്പെടുന്ന സകലതും അടങ്ങിയതു്. ഇവയെയെല്ലാം ഒന്നാക്കി സങ്കൽപ്പിച്ചുള്ള പ്രപഞ്ചേശ്വര ദ്ധ്യാനം ദുഷ്കരമാണെങ്കിലും മഹത്തരമായുള്ളതാകുന്നു.

ലോകയജ്ഞൻമാർ

ദ്രവ്യയജ്ഞൻമാർ തപോയജ്ഞൻമാർ, യോഗയജ്ഞൻമാർ, സ്വാദ്ധ്യായ ജ്ഞാനയജ്ഞൻമാർ, യതികൾ എന്നിങ്ങനെ ലോക യജ്ഞൻമാർ അഞ്ചുവിധമുണ്ടു്.

ലോകസംഗ്രഹം

ലോകക്ഷേമം.

ലോഭം

അന്യധനത്തിൽ ദുരാഗ്രഹം. സദ്ഗുണങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചു ദുർഗുണകേദാരമായി വിലസുന്ന ഗുണവിശേഷം. കിട്ടുന്തോറും വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ലോഭി ഒരിക്കലും സന്തുഷ്ടനോ സംതൃപ്തനോ ആയിരിക്കുന്നതല്ല. ലോഭക്രോധമോഹങ്ങളാകുന്ന ദോഷത്രയം യമശത്രുക്കളാകയാൽ ഒരു യോഗി ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആളിൻെറ ഭയങ്കരശത്രു ആയി നിലനിൽക്കുന്നു.

ലോലാസനം

ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽതാങ്ങി ഉടൽ ഉയർത്തുക, കാലുകൾ മടങ്ങിയിരിക്കും. കൈമുട്ടുകൾ അൽപ്പം മടങ്ങിയിരിക്കും.

ലൗലികി

ഇതുതന്നെ നൗളിക്രിയ. വയ

റിൻെറ ഒരുവശം അമർത്തി നട്ടെല്ലിനോടു്അടുപ്പിക്കുകയും മറെറ വശം അപ്പോഠം നീളത്തിൽപ്പൊക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം പരിശീലിച്ചതിനു ശേഷമാണു് ലൗലികി അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. മലബന്ധം നശിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഈ ക്രിയ, അഗ്നിസാരക്രിയ 100 എണ്ണം രാവിലെ അഭ്യസിക്കുന്നവർക്കു ആവശ്യമായിവരുന്നതല്ല.

ലൗല്യം

ലോലത. ഈ മനോദൗർബല്യം പിടിപെട്ടവനു യാതൊരു യോഗാഭ്യാസവും ഫലപ്രദമാകുന്നതല്ല. എന്നാൽ അൽപ്പാൽപ്പമായി ഇതു അഭ്യസിക്കുകയും ദീർഘശ്വസനം 80 എണ്ണംവീതം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളിനു മനോലോലത ക്രമേണ നശിക്കുന്നതായിരിക്കും.

വ

വം

സഹിത കുംഭകാവസരത്തിൽ യോഗാഭ്യാസി 64 തവണ ഈ മന്ത്രം മനസാജപിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ മൂന്നു തവണ നടത്തിയാൽ സമനു നാഡീ ശുദ്ധി ലഭിക്കുന്നതാണു്.

വചനം

ഉള്ളിൽ തോന്നുന്ന ആഗ്രഹ വികാരവിചാരങ്ങളുടെ ബഹിഷ് പ്രകടനം. കേവല ശബ്ദങ്ങളല്ല, അർത്ഥമുള്ള വാക് സമൂഹമാണിതു്.

വജ്രദർപ്പണം

യോഗാഭ്യാസിക്കു ശാംഭവീമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ദർശനം. ഇതൊരു ദിവ്യദർശനം ആകുന്നു.

വജ്രാസനം

കാലുകഠം പിന്നോട്ടും കാലു്മുട്ടുകഠം മുന്നോട്ടും നീട്ടി നിവർന്നിരിക്കുക. പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിൽ പതിച്ചിരിക്കണം. കാലു്മുട്ടുകഠം പരസ്പരം അടുപ്പിച്ചു് അവയ്ക്കു്മേൽ ഉള്ളം കൈകഠംവയ്ക്കുക. ഇതൊരു ധ്യാനാസനമാകുന്നു. നിവർന്നു് മുന്നോട്ടുനോക്കിയുള്ള ഇരിപ്പു ആണു് വേണ്ടതു്.

വജ്രോലി

ബിന്ദു സംരക്ഷണ ക്രിയയായ ഇതു ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികഠംക്കു് നിഷിദ്ധമാകുന്നു. മൂത്രം ഒഴിക്കുമ്പോഠം അതിനെ, അൽപ്പാൽപ്പം ശ്വാസം വലിച്ചു, മന്ദമായി വിടുക. രണ്ടാഴ്ചകഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം, ഈർക്കിൽ വണ്ണത്തിലുള്ള ഒരു കറുത്തീയ്യക്കുഴൽ മന്ദംമന്ദം ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽക്കൂടി ഉള്ളിലേക്കു കടത്തുക. ദിനംപ്രതി ഓരോ അംഗുലം വീതം 14 അംഗുലം ഉള്ളിൽ കടന്നാൽ അതിൻെറ ദ്വാരത്തിൽകൂടി ഊതി വായുവിനെ ഉള്ളിൽ കടത്തുക. പ്രാണജയം സിദ്ധിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ ഇതു അഭ്യസിക്കരുതു്. അധഃപതിക്കുന്ന ശുക്ളത്തെ മേൽപ്പോട്ടു വലിച്ചെടുക്കണം. അതു് ശരീരത്തിൽ വ്യാപിക്കും. ഇങ്ങനെ ബിന്ദുവി

നെ സംരക്ഷിച്ചു നിറുത്തിയാൽ കാലഭയം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ചില കാപാലികൻമാർ ഇതു അഭ്യസിക്കാറുണ്ടു്.

വജ്രോളിമുദ്ര

25 മുദ്രകളിലൊന്നു്. ഉള്ളം കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു് മടക്കിയ കാലുകളും തലയും ഉയർത്തുക. കുണ്ഡലിനീനശക്തി ഉണരുന്നതിന്നു ഇതു സഹായിക്കും. ബിന്ദു സിദ്ധി ഉണ്ടാകും.

വർണ്ണം

രജോഗുണത്തിനു 'അ' യും സത്വഗുണത്തിനു 'ഉ' യും തമോഗുണത്തിനു് 'മ്' യും പ്രതീകമായി ബ്രഹ്മ സങ്കൽപത്തെ ഉറപ്പിക്കുന്നു. ആത്മദ്ധ്യാനം ഉറച്ച ആളിനു വർണ്ണങ്ങളൊന്നും ദൃശ്യമാകുന്നതല്ല.

വർണ്ണകം

നിരോധിക്കുന്നതു്.

വർത്തമാനം

ഭൂതഭാവി വർത്തമാനകാല ധർമ്മങ്ങളിലെ വർത്തമാന ധർമ്മത്തിൽ മാത്രം നിഷ്ഠ പുലർത്തിയാൽ ക്രമേണ യോഗി ആയിഭവിക്കും.

വപുസ്സ്

ശരീരം. യാതൊരു ധർമ്മാനുഷ്ഠാനവും ആവശ്യമില്ലാത്ത സന്യാസിവരേണ്യനൊഴിച്ചു് മറ്റെല്ലാവരും സ്വശരീരത്തെ സുശക്തവും അരോഗവും ആക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. രാജയോഗാഭ്യാസങ്ങളാണു് ഉത്തമം. സൂര്യോദയത്തിനുമുമ്പും വൈകുന്നേരത്തുമുള്ള കുളി, മാസത്തിൽ രണ്ടു തവണ മാത്രമുള്ള ബ്രഹ്മചര്യലംഘനം, മനശ്ശാന്തി, എന്നിവ പരിപാലിക്കുന്ന ഒരു ലൗകികനു സാമാന്യമായ അരോഗവപുസ്സിനെ നിലനിറുത്താൻ സാധിക്കും.

വമനധൗതി

ആഹാരം കഴിച്ചു 3 മണിക്കൂറിനുശേഷം നടത്തേണ്ട ഒരു ക്രിയയാണിതു്. വയർ നിറച്ചു പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചിട്ടു് അതിനെ ഛർദ്ദിച്ചുകളയുക. കഫദോഷവിനാശം വരുത്തുന്ന ഈ ധൗതിക്രിയ കുടവയറൻമാർ സശ്രദ്ധം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വരണാസി

ഇഡയാണു് വരണ. പിംഗലയാണു് 'അസി' ഇഡാപിംഗലകൾക്കു മദ്ധ്യേയുള്ള സ്ഥാനം വരാണാസി ആയി സുഷുമ്നാനാഡിയായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

വരുണൻ

നാഡീശുദ്ധിയും നാഡീശക്തിയും നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന നാഡി. യശസ്വിനി, കുഹു എന്നീ നാഡികളെ സംയോജിപ്പിച്ചു ദശപ്രാണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ലഘുതരമാക്കുന്നു.

വശി

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെവശത്താക്കിയവൻ. ഇയാൾ കർമ്മങ്ങൾ പലതും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാലും കർമ്മങ്ങളിലാകട്ടെ അവയവങ്ങളിലാകട്ടെ ബന്ധിതനായിത്തീരുന്നില്ല.

വശിത്വം

1) ഏവനേയും വശീകരിച്ചു സ്വാനുവർത്തിയാക്കിത്തീർക്കാനുള്ള ശക്തി. 2) അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിലൊന്നു്.

വശീകാരസംജ്ഞാ വൈരാഗ്യം

രാഗം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ നിന്നു മുക്തമായി ഉദാസീനമായി പെരുമാറുന്ന അവസ്ഥ. സകലതരം ചിന്തകളേയും ഈ യോഗി വശീകരിച്ചിരിക്കും. എന്നാൽ ഒന്നിനോടും മമതാബന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കുകയുമില്ല.

വശേന്ദ്രിയൻ

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വശത്താക്കിയവൻ—സ്വാധീനമാക്കിയവൻ.

വംശീനാദം

ഭ്രാമരീകുംഭകാവസരത്തിൽ യോഗാഭ്യാസി കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം. ഇതു മുളക്കൂട്ടത്തിൽനിന്നുളവാകുന്ന നാദംപോലിരിക്കും.

വർഷം

മഴക്കാലം. ഈ കാലത്തു് കടുത്ത പ്രാണായാമാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതു ആരോഗ്യഹാനിവരുത്തുന്നതായിരിക്കും. ആരംഭിക്കുന്നതുമാത്രമേ അരുതാത്തതായുള്ളൂ.

വസന്തം

ആറു ഋതുക്കളുള്ളതിൽ വസന്തകാലത്താണു് പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കേണ്ടതു്.

വസിഷ്ഠാസനം

വലതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടന്നിട്ടു് വലത്തേ ഉള്ളംകൈയിലും വലതു പാദത്തിലും ബലംപ്രയോഗിച്ചു് ഉടൽപൊക്കുക. വലതു കൈയ്നീട്ടിയിരിക്കണം. ഇടതുകാൽ നീട്ടി ഉയർത്തി അതിനെ ഇടതു കൈയ്കൊണ്ടു് പിടിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

അരക്കെട്ടിനും കൈകൾക്കും ശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കും. ത്രികാസ്ഥിയ്ക്കു സൗഖ്യം ലഭിക്കും.

വസോധൗതി

രണ്ടിഞ്ചുവീതിയും 16 മുഴം നീളവുംഉള്ള ഒരു മൃദുലവസ്ത്രം നനച്ചു അൽപ്പാൽപ്പം വിഴുങ്ങി ഉഡ്ഡിയാന നൗളികൾമുഖേന വയറിനെ ഇളക്കിയിട്ടു് തുണിക്ഷണം വലിച്ചെടുക്കുക. അതിൽ കഫം പററിയിരിക്കും. രാവിലേ വെറും വയററിൽ രണ്ടു മിനിട്ടുകൊണ്ടു നടത്തേണ്ട ഈ പ്രവൃത്തിമുഖേന പ്ലീഹാവർദ്ധനം, കുഷ്ഠം, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, കരൾരോഗങ്ങൾ ആദിയായവ നശിക്കും. ദിവസംതോറും ശരീരശക്തി വർദ്ധിച്ചു സുന്ദരനായിത്തീരുകയും ചെയ്യും; ധൗതിക്രിയാപദത്തിൻെറ അർത്ഥംതന്നെ ശുദ്ധീകരണക്രിയ എന്നാകുന്നു.

വസ്തി

ഷട്ക്രിയകളിലൊന്നു്, ജലവസ്തി, സ്ഥലവസ്തി എന്നിങ്ങനെ രണ്ടുതരം വസ്തികളുണ്ടു് പൊക്കിൾവരെ ജലത്തിൽ ഉത്ക്കടാസനസ്ഥനായി മലദ്വാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. വായുരോ

ങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. നൗളിയോ അശ്വിനീമുദ്രയോ കൊണ്ടാണു് ഈ സങ്കോചവികസനക്രിയകൾ നടത്തുന്നതു്. 15 മിനിട്ടുവീതമുള്ള ഈ പ്രവൃത്തി പ്രമേഹരോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കും. ഇരിക്കുകയും നിൽക്കുകയുമല്ലാത്തവിധം കാലുമുട്ടുകൾ മടക്കി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാണു ഉത്ക്കടാസനം. സ്ഥലവസ്തി എന്നതു് തറയിയിൽ മലർന്നു കിടന്നിട്ടു കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കിമലദ്വാരത്തെസങ്കോചിപ്പിക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാകുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങളും അർശസ്സും ശമിപ്പിച്ചു ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിപ്പിക്കും; സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വസ്തിക്രിയാഗുണം

ഗുല്മം, പ്ളീഹാ, ജലോദരം, വാതം, പിത്തം, കഫം ഇവയെല്ലാം മാറുന്നതാണു്.

വസ്തു

സാധനം. യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ വസ്തുഎന്നതു് ബ്രഹ്മം ആകുന്നു.

വസ്ത്രധൗതി

വസോധൗതിതന്നെയാണിതു്. വാസസ്സ്=വസ്ത്രം

വഹ്നി

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്. നാഭീദേശം ഇന്ദ്രഗോപ പ്രാണിയെപ്പോലെ ചുവന്നു പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമത്തിലെ പൂരകാവസരത്തിൽ വഹ്നിബീജമന്ത്രം 16 തവണ മനസാ ജപിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ജാരാഗ്നി വർദ്ധന ആരോഗ്യത്തിനു നിദാനമാകുന്നു.

വഹ്നിമണ്ഡലം

ശരീരത്തിലെ വയറിൻ ഭാഗമാണു വഹ്നിമണ്ഡലം. ദഹനക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നതു് അവിടെയാണല്ലൊ.

വഹ്നിശിഖാമണ്ഡലം

ശാം ഭ വി മു ദ്രാ ഭ്യാസകാലത്തു യോഗാഭ്യാസിക്കുലഭിക്കുന്ന ദർശനം. ഇതോടുകൂടി, യോഗിയുടെ വിജയമാർഗ്ഗം തെളിയുന്നു.

വഹ്നിസാരം

അന്തർധൗതിയുടെ 3—ാം വിഭാഗമാണിതു്. ഇതു അഗ്നിസാരക്രിയയാകുന്നു. ഗോമുഖാസനത്തിൽ ഇരുന്നിട്ടു് വയറിനെ മുതുകെല്ലിനോടു അടുപ്പിക്കണം. തുടർന്നു മുന്നോട്ടുതള്ളണം. ഇങ്ങനെ 5 മിനിട്ടിൽ 100 എണ്ണം തികയ്ക്കണം. അഗ്നി ശക്തിവർദ്ധിക്കും. അരക്കെട്ടും അടിവയറും ശുദ്ധവും, ലഘുവും ആയിത്തീരും. വൃദ്ധൻമാർക്കും ഇതു അനുഷ്ഠേയമായുള്ളതാകുന്നു. മലബന്ധം ശമിക്കും.

വഹ്നിസേവ

അഗ്നിസേവ. ജാരാഗ്നിവർദ്ധകക്രിയകളുടെ എല്ലാം അനുഷ്ഠാനം.

വഹ്നിസ്ഥാനം

മലദ്വാരംമുതൽ നെഞ്ചുവരെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ജാരാഗ്നി സ്ഥാനം.

വാക്കു്

സംസാരിക്കാനുള്ള കർമ്മേന്ദ്രിയം. ചെവികളിൽക്കൂടി വാക്കുക

ളും അവയിലെ ആശയങ്ങളും ഹൃദയത്തിൽ എത്തി പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നു. വാക്കുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കാൻ സാധിക്കാത്തവർ, കപാലഭാതി 1200 എണ്ണം, ഹലാസനം, ശീർഷാസനം എന്നിവ ഒരു വർഷം അഭ്യസിച്ചാൽ അയാളുടെ മൂകത അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതാണ്.

വാഗതീതം

വാക്കുകൾക്കു അതീതം. ആനന്ദം. ഈശ്വരൻ, പ്രപഞ്ചോത്പത്തി, ഗോളസമൂഹം ആദിയായവയുടെ പൂർണ്ണ വിവരണം വാക്കുകൾകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതല്ല. അനുഭവവേദ്യം മാത്രം. അതും അത്യൽപം മാത്രമേ ലബ്ധമാകുന്നുള്ളൂ.

വാഗ്ദേവീകോപാഗ്നി

വാഗ്ദേവിയുടെകോപാഗ്നി. അനർഹരും ശഠൻമാരും ഗുരുഭക്തിയില്ലാത്തവരും ആയവർക്കു ഹഠയോഗവിദ്യ നൽകിയാൽ വാഗ്ദേവിയുടെ കോപാഗ്നിയ്ക്കു അയാൾ അടിപ്പെട്ടുപോകുന്നതാണ്.

വാചകവാക്യം

ഭൂതഭേദ വിഭാഗങ്ങളിലൊന്നു്. ഒരു വസ്തുവിനെയും അതിൻെറ പേരിനേയും വിഭജിച്ചു നിറുത്തുന്നതു്.

വാതം

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു് — വായു. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽക്കൂടി വായുസഞ്ചാരം ശരീരത്തിലെങ്ങും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ നാം ജീവിക്കുന്നു. വാത സഞ്ചാര രഹിതമായിത്തീർന്നാൽ ശരീരം നാശംപ്രാപിക്കുന്നതാണ്. ആയുർവേദികളുടെ ത്രിദോഷങ്ങളിലൊന്നു്. മററു രണ്ടെണ്ണം പിത്തവും കഫവും ആകുന്നു.

ഭാഗികമായും സാർവത്രികമായും ശരീരത്തിനു അവശതവരുത്തുന്ന ഒരു രോഗം. ശ്വസനക്രിയകളും ചില യോഗാസനങ്ങളും കൊണ്ടു വാതരോഗത്തിൽനിന്നു രക്ഷനേടാം. എന്നാൽ ഇവ ചെയ്യത്തക്കവിധമുള്ള വാതരോഗമേ അയാൾക്കു ഉണ്ടായിരിക്കാവൂ എന്നുണ്ടു്. സ്തംഭിതവാതം പിടിച്ചു ''നിശ്ചേഷ്ട കാഷ്ഠ തുല്യം'' കിടന്നു പോകുന്ന ആളിനെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ ഔഷധ പ്രയോഗത്തിനു മാത്രമേ ശക്തിയുള്ളൂ.

വാതസാരം

നാലു അന്തർധൗതികളിലൊന്നു് വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം എന്നിവയാണ് മററു മൂന്നെണ്ണം. കാക്കച്ചുണ്ടുപോലെ ചുണ്ടുകളെ മുന്നോട്ടുനീട്ടി വായുവിനെ മൂക്കിലും വായിലും കൂടി ഉള്ളിൽകടത്തണം വയറിനെ കുലുക്കി വായുവിനെ വയറിലെല്ലായിടത്തും സഞ്ചരിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം അതിനെ മലദ്വാരത്തിൽകൂടി ബഹിഷ്ക്കരിക്കണം. ശരീരശുദ്ധിവരുത്തി അനവധി രോഗങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ഉച്ചാടനം ചെയ്യുന്ന ഈ പ്രവൃത്തി രണ്ടു മിനിട്ടു കൊണ്ടു് ഹഠയോഗികൾ നിർവഹിക്കാറുണ്ടു്.

വാതായനാസനം

വാതായനം എന്ന വാക്കിനു കു

തിര എന്നു ഒരർത്ഥംഉണ്ടു്. കുതിരയുടെ മുഖഭാവം തോന്നിക്കുന്ന ആസനമാണിതു്. ഇടതുകാൽ മുട്ടു് തറയിൽ കൊള്ളിച്ചു് അതിൻെറ പാദം തുടമേൽചേർത്തുവയ്ക്കുക. വലതു ഉള്ളംകാൽ ഈ കാൽ മുട്ടിനടുത്തു ഉറപ്പിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ നെഞ്ചിൻമേൽ തെററും മാററുമായി വച്ചു് ഉള്ളംകൈകൾ ചേർത്തു മൂക്കിനു മുൻവശത്തു കൂടി മേൽപ്പെട്ടേക്കു് ഉയർത്തി നിൽക്കുക. ഇങ്ങനെ കാലുകൾ മാററിയും ചെയ്യണം.

ഫലപ്രാപ്തി

അരക്കെട്ടിൽ രക്തസഞ്ചാരവർദ്ധനയുണ്ടായി അതു ബലവത്താകും.

വാഗ്ദേവീകോപാഗ്നി

ദുർവിനീതർക്കു് യോഗവിദ്യ നൽകിയാൽ ഗുരുവിനു ലഭിക്കുന്ന വാഗ്ദേവീകോപാഗ്നി ആണിതു്.

വാമക്രമം

ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി ശ്വാസംവലിച്ചിട്ടു വലതു നാസാരന്ധ്രത്തിൽക്കൂടി ശ്വാസം വിടണം. തുടർന്നു വലത്തേതിൽക്കൂടി ശ്വാസംവലിച്ചിട്ടു ഇടത്തേതിൽക്കൂടിവിടണം. എളുപ്പത്തിൽ കഫദോഷവിനാശം വരുത്തുന്ന ഈ പ്രവൃത്തി സകലഹഠയോഗികളും പ്രാരംഭത്തിൽ നടത്തിയിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

വാമദേവമാർഗ്ഗം

മോക്ഷമാർഗ്ഗദ്വയത്തിലൊന്നു്. അനേകജൻമങ്ങളിലെ പരിശ്രമം കൊണ്ടായിരിക്കുംഇക്കൂട്ടർമോക്ഷം പ്രാപിക്കുക. ശുകമാർഗ്ഗസഞ്ചാരികളായ മുമുക്ഷുക്കൾ, അതിവേഗംഒററജൻമംകൊണ്ടുതന്നെ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്നു. മററവർ പിപിലികാമാർഗ്ഗസഞ്ചാരികൾഎന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

വാമദേവാസനം I

ഇരുന്നിട്ടു് ഒരു കാൽ ഉപ്പൂററി സീവനിഞരമ്പിനെ അമർത്തി മറെറകാൽ ഇതിൻെറ മുട്ടിൻമേൽ വയ്ക്കുക. അതിൻെറ പാദത്തെ ഒരു കൈയ് പിൻവശത്തുകൂടിനീട്ടി പിടിക്കുക.

വാമദേവാസനം II

രണ്ടു കാൽമുട്ടുകളും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കുനീട്ടി ഇരുന്നിട്ടു്, രണ്ടുഉള്ളംകാലും ചേർത്തുപിടിക്കുക ഉടൽ പാദങ്ങളിൻമേലാക്കിയിരിക്കണം.

വാങ്മയതപസ്സു്

അനുദ്വേഗകരവും യഥാർത്ഥവും, ഹിതകരവും, സ്വയം പഠിച്ചു അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നതും ആയതാണു് വാങ്മയ തപസ്സു്. രാജയോഗി ആയിത്തീരാൻ ഇതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

വാമനൗളി

നൗളിക്കായി നിന്നിട്ടു് വയറിൻെറ ഇടതുഭാഗംമാത്രം മുന്നോട്ടു നീട്ടുക. ഇരുന്നിട്ടും ഇതുചെയ്യാം. ശ്വാസംവിട്ടതിനു ശേഷമാണ് നൗളിക്രിയ അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. വാമനൗളിയും ദക്ഷിണനൗളിയും നൗളിക്രിയകളും സുഗമമലശോധന നടത്തി ഉദരരോഗോച്ചാടനം സാധിക്കുന്നു.

വാല്മീകി

ഒരു "രത്നാകര" ബ്രാഹ്മണൻ, പിടിച്ചുപറി, മോഷണം, കൊള്ള, കൊലപാതകം മുതലായ ദുഷ്കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്തുവരവേ, സപ്തർഷികളെ ആക്രമിക്കാൻ ഉദ്യമിക്കുകയുണ്ടായി. അവന്റെ ദുഷ്കർമ്മഫലം ഭാര്യാപുത്രൻമാർ ഏൽക്കുമോ എന്നറിഞ്ഞുവരാൻ അവനെ അയച്ചു.

"താന്താൻ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ
താന്താനനുഭവിച്ചീടുകെന്നേ വരൂ."

എന്ന അവരുടെ വാക്കുകേട്ടു് നിരാശനായിത്തീർന്ന രത്നാകരൻ സമ്പൂർണ്ണദുഃഖ നൈരാശ്യത്തോടെ സ്വാത്മരക്ഷയ്ക്കു മഹർഷിമാരെ ശരണംപ്രാപിച്ചു. രാമനാമം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ അവനെ ഉപദേശിച്ചിട്ടു് അവർപോയി. പച്ചിലയും പച്ചവെള്ളവും കഴിച്ചും ക്രമേണ അതും അവസാനിപ്പിച്ചിട്ടും അവൻ സദാ രാമനാമജപംതന്നെ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. മാനസജപത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്ന രത്നാകരൻ സകലതുംമറന്നു ഇരുന്നുപോയി. ശ്വാസോച്ഛ്വാസമോ നാഡീചലനമോ ഇല്ലാതായിപ്പോയതിനാൽ ദേഹത്തിൽ ചിതൽകയറി ചിതൽപ്പുററുകൊണ്ടു മൂടിപ്പോയി. വളരെക്കാലം കഴിഞ്ഞു അതുവഴിവന്ന മഹർഷിമാർ അദ്ദേഹത്തെ വിളിച്ചുണർത്തി.വല്മീകത്തിൽനിന്ന് അങ്ങയെ വിളിച്ചുണർത്തിയതുകൊണ്ടു് മേലാൽ അങ്ങു വാല്മീ എന്ന പേരിനാൽ അറിയപ്പെടുന്നതായിരിക്കും. അങ്ങയ്ക്കു കിട്ടിയജ്ഞാനം മററുള്ളവർക്കു നൽകാനായി ഒരു ആശ്രമം സ്ഥാപിച്ചു വിശിഷ്ടജീവിതം നയിച്ചാലും" എന്നു പറഞ്ഞട്ടു് അവർ മറഞ്ഞു. സീതാരാമ ലക്ഷ്മണൻമാർ വനവാസക്കാലത്ത് ഈ ആശ്രമത്തിൽ അതിഥികളായി താമസിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശ്രീരാമപട്ടാഭിഷേകത്തിനു ശേഷം സീതാപരിത്യാഗം ഉണ്ടായി. ഗർഭിണിആയ സീതയെ വാല്മീകി സ്വാശ്രമത്തിൽ താമസിച്ചിച്ചു. അനന്തരമാണു് രാമായണം വാല്മീകി നിർമിച്ചു് സീതാപുത്രൻമാരെ പഠിപ്പിച്ചതു്. അവർ അയോദ്ധ്യയിൽ പാടിനടന്നതിനെ കേട്ട ശ്രീരാമൻ പശ്ചാത്താപദഗ്ദ്ധനായി സീതയെ വീണ്ടെടുക്കാൻ വാല്മീക്യാശ്രമത്തിൽ ആളെ അയച്ചു. എന്നാൽ മദ്ധ്യേമാർഗ്ഗം ഭൂമി പിളർന്നുള്ള പിളർപ്പിൽ സീത വീണു അന്തർദ്ധാനം ചെയ്യുകയുണ്ടായി. തുടർന്നു രാമലക്ഷ്മണൻമാരുടേയും അന്ത്യം സംഭവിച്ചുപോയി. രാമായണനിർമ്മാണത്തിനു മുമ്പു് ക്രൗഞ്ചമിഥുനത്തിൽ ഒന്നിനെ ഒരു കാട്ടാളൻ അമ്പു് എയ്തുകൊന്നതിനെ കണ്ട വാല്മീകി ഇങ്ങനെ അവനെ ശപിച്ചു.

"മാനിഷാദ പ്രതിഷ്ഠാംത്വ
അഗമശ്ശാശ്വതീസമാ:
യൽക്രൗഞ്ചമിഥുനാദേക
മവധീകാമമോഹിതം"

തൽക്ഷണം കാട്ടാളൻ ചാമ്പലായിത്തീർന്നുപോയി. ഈ ശ്ലോകം കേട്ട നാരദമാമുനിയുടെ ഉപദേശാനുസരണമാണു് വാല്മീകി 24000ശ്ലോകങ്ങളിലായിരാമായണം നിർമ്മിച്ചതു്.അതു ലോകോത്തര മഹാകാവ്യമായി വിരാജിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

വാമാംഗഭസ്ത്രിക

ഇടതുനാസാരന്ധ്രത്തിൽകൂടി പൂരകവും രേചകവും നടത്തുന്ന ഭസ്ത്രികക്രിയയാണിതു്. ഒരു സെക്കണ്ടിൽ രണ്ടുവീതം ശ്വസിച്ചിട്ടാണു് ഭസ്ത്രികപൂർത്തിയാക്കുന്നതു്. പൂർത്തിയാക്കുന്നതോടെ വയറും നെഞ്ചും പ്രാണവായു കൊണ്ടു് നിറഞ്ഞിരിക്കും.

വാമാംഗമഹാബന്ധം

ഇടത്തേഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തും വലതുപാദം ഇടത്തേ തുടമേലുംവച്ചിട്ടു് നിവർന്നു മുന്നോട്ടു നോക്കിയുള്ളഇരിപ്പു്. ഇങ്ങനെ ഇരുന്നു് പ്രാണായാമം ചെയ്യാം.

വാമാംഗമഹാമുദ്ര

ഇടത്തേഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തു അമർത്തി, വലതുകാൽ നീട്ടി അതിൻെറ പെരുവിരലിൽ രണ്ടുകൈയ്കൊണ്ടും പിടിച്ചു മുന്നോട്ടു നോക്കിയിരിക്കുക. പ്രാണായാമം ചെയ്യണം.

വായവി

അഞ്ചു ധാരണകളിലൊന്നു്. വായവീധാരന്ന സിദ്ധിച്ചയോഗി വായുവിൽ പഞ്ഞിപോലെ സഞ്ചരിക്കുന്നതായിരിക്കും. (2) ചതുർമാത്രയോടുകൂടിയ ഓംകാരത്തിൻെറ രണ്ടാം മാത്രാഭാഗം.

വായവീധാരണ

പ്രാണമാനസങ്ങളെ രണ്ടു നാഴിക സത്വമായാതത്വമാകുന്ന വായുസ്ഥാനത്തു (ഭ്രൂമദ്ധ്യേ) നിറുത്തി ധ്യാനിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

വായവം

പ്രാണൻ, അപാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ എന്നീ പഞ്ചവായുക്കൾ. ഇവ സാമാന്യകരണവൃത്തിയാണു നടത്തുന്നതു്. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവഭാഗങ്ങളിൽ പ്രധാനമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു എങ്കിലും വായു അഥവാ ജീവൻ ഒന്നേയുള്ളൂ. സമസ്തേന്ദ്രിയവൃത്തികളും നടക്കുന്നതു വായുവിൻെറ പ്രവർത്തനം നിമിത്തമാകുന്നു. പഞ്ചവായുക്കളെകൂടാതെ നാഗൻ, കൂർമ്മൻ, കൃകരൻ, ദേവദത്തൻ, ധനംജയൻ എന്നിവ കൂടിച്ചേർത്തു ദശവായുക്കളും വ്യവഹാരത്തിലുണ്ടു്. വായുക്കളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിറുത്തൽ ചെയ്തും ശരീരത്തെ കാഷ്ഠതുല്യം പരിഗണിക്കുന്നവനാണു് രാജയോഗി.

വായു

സമസ്തേന്ദ്രിയങ്ങളെയും നാഡികളെയും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്ന അദൃശ്യവസ്തു. നെഞ്ചുമുതൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യം വരെയുള്ള ഭാഗമാണു പ്രധാന സഞ്ചാര സ്ഥാനം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം വായുവാണു് ഉള്ളിലും പുറത്തും പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. 72000 നാഡികളിലും കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന വായുവിനെ സുഷുമ്നയിൽകൂടി നയിച്ചു് സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിച്ചു പ്രശാന്തനായി ജീവിതം നയിക്കാൻ രാജയോഗിയ്ക്കു സാധിക്കും. ശരീരത്തെ രൂപപ്പെടുത്തി നയിക്കുന്ന പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നാണിതു്. വായുവിനെ ഒരു ദേവനായും ഹിന്ദുക്കൾ സങ്കൽപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശരീരത്തെ ചെറുതും വലുതും ലോലവും ഘനീഭൂതവും. ദൃ

ശ്യവും അദൃശ്യവും ആക്കി ആകാശസഞ്ചാരം സാധിച്ചിട്ടുള്ള ഹനുമാൻ മരുത്തിനെ സ്വാധീനമാക്കിയിട്ടുള്ള മാരുതിവീരൻ ആകുന്നു. വാതവും ഇതുതന്നെ. ഹനുമാനെ വായുപുത്രൻ എന്നു വിളിക്കുന്നതു ഇപ്രകാരം യുക്തി സഹമായിരിക്കുന്നുണ്ടു്.

വായുധാരണം

വായുവിനെ അഥവാ പ്രാണനെ ശരീരത്തിലെ ഏതു ഭാഗത്തും 2 നാഴിക നിലനിറുത്താൻ രാജയോഗിയ്ക്കു പ്രാരംഭാഭ്യാസ ഘട്ടത്തിൽതന്നെ സാധിക്കും. അങ്ങനെ നിറുത്തി ഈശ്വരദ്ധ്യാനം ചെയ്തു ആനന്ദിക്കാൻ രാജയോഗികൾക്കു മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

വായുരഭ്യാസം

16:64:32 മാത്രാക്രമത്തിൽ വായുരഭ്യാസം നടത്തി 12 ദിവസംവരെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതനായി സ്ഥിതി ചെയ്താൽ അയാൾ സംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനായിത്തീർന്നു എന്നു പറയാം. തുടർന്നു മാസങ്ങളും വർഷങ്ങളും വായുസ്തംഭനവിദ്യയാൽ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥരായിത്തീരുന്ന യോഗികൾ ഹിമാലയൻ പർവ്വതത്തിൽ ഇന്നും ഉണ്ടത്രേ!

വായുവേഗിനി

''ഓം''ന്റെ 12 മാത്രകളിൽ 4—ാമത്തേതു്. ഈ മാത്രയിൽ മരിക്കുന്ന മന്ത്രയോഗി ഗന്ധർവൻ ആയിട്ടാണു് പുനർജന്മം എടുക്കുന്നതു്.

വായുസിദ്ധി

വായുവിനെ സുഷുമ്നാ നാഡിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചാൽ ലഭിക്കുന്ന ആനന്ദാനുഭൂതി.

വായുസ്ഥിരത

വായുവിനെ ചലനരഹിതമാക്കി സൂക്ഷിച്ചാൽ മനസ്സുസുസ്ഥിരമാകും. മനസ്സ്സുസ്ഥിരമായാൽ പ്രാണനുംസ്ഥിരമാകും. വായു, മനസ്സ്, പ്രാണൻ ഇവയെ ഒരിക്കലും വേർപെടുത്താവുന്നതല്ല. ഇവയെ ശരീരത്തിലെ ഓരോ ഇഞ്ചുസ്ഥലത്തും നിർത്തി രാജയോഗികൾ പ്രാരംഭദശയിൽ അഭ്യാസം നടത്തിയിരിക്കും.

വാരിസാരം

നാലു അന്തർധൗതികളിൽ ഒന്നു്. പച്ചവെള്ളം തൊണ്ട നിറയുന്നതുവരെ കുടിച്ചിട്ടു് വയറിനെ കുലുക്കണം. പിന്നീടു് ആ ജലത്തെ മലദ്വാരത്തിൽ കൂടി ബഹിഷ്കരിക്കണം. ഇതാണു് ശംഖപ്രക്ഷാളനം.

വാരിസാരക്രിയ

അന്തർധൗതിയുടെ 2ാംവിഭാഗം. രാവിലെ 2—3 ഇടങ്ങഴി പച്ചവെള്ളം കുടിക്കണം. ഇത്രയും കുടിക്കാൻ തന്നെ 2 ആഴ്ചത്തെ അഭ്യസനംവേണ്ടിവരും. കലുകൾ അകററി കുനിഞ്ഞു നിന്നിട്ടു് മലബഹിഷ്ക്കരണം നടത്തുക. അങ്ങനെ 5—6 തവണ വേണ്ടതുണ്ടു്. ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം ഇതിലേക്കു് സഹായകമാകും. ഇത്തരം മലശോധനയോടെ കോഷ്ഠശുദ്ധിവരും. ആഴ്ചയിൽ ഒരുതവണ മാത്രമേ ഇതു

പാടുള്ളൂ എന്നുണ്ടു്.

വാരുണി

ഒരു പ്രധാന നാഡി. മൂത്രവിസർജനം നടത്തുക എന്നതാണു് ഇതിന്റെ ജോലി.

വാരുണം

ശരീരത്തിൽ ജലാംശം ധാരാളമായുള്ള ഭാഗം. വാരുണി ധാരണാഭ്യാസം നടത്തുന്നതു് ഇവിടെയാകുന്നു.

വാലഖില്യാസനം

നിന്നിട്ടു് ഒരുകാൽ മടക്കി പിന്നോട്ടുനീട്ടി അതിന്റെ കുഴയിൽ പിടിക്കുക. നടുവു് പിന്നോട്ടു വളഞ്ഞിരിക്കും.

വാസന

ഒരു വിഷയത്തിലുള്ള തത്പരത. ഇതു സംസ്കാരസന്താനമാകുന്നു. മുജ്ജന്മ ചിന്താസമൂഹത്തിന്റെയും മുജ്ജന്മ ജീവിതങ്ങളുടെയും ഏക രൂപത്വം ആണിതു്. എന്നാലും ചിലതരം വാസനകൾ അനാദിയും യുക്തിരഹിതവും ആയി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

വാസനാത്രയം

ലോകവാസന ശാസ്ത്രവാസന ദേഹവാസന ഈ മൂന്നുവാസനകൾ നിമിത്തം അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം മറഞ്ഞുപോകുന്നു. ഇവയെ ജയിച്ചവരാണു് യോഗികൾ.

വാസനാപടലം

സകല വാസനാപടലത്തേയും നശിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ നിത്യാനന്ദം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

വാസുദേവസർവത്വം

വാസുദേവൻ (ശ്രീകൃഷ്ണഭഗവാൻ) തന്നെ സർവത്ര നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു് വിശ്വസിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

വികരണഭാവം

സംയമാഭ്യാസം (സുശക്തദ്ധ്യാനം) മുഖേന ലഭിക്കുന്ന മനശ്ശക്തി.

വികൽപ്പം

സംശയം. ശബ്ദാർത്ഥജ്ഞാനബോധങ്ങളിൽ നേരിടുന്ന സംശയം സവിചാരസംപത്തി ആയി വികൽപ്പമായി പരിണമിക്കുന്നു. ''സംശയാത്മാവിനശ്യതി'' എന്ന ഗീതാവചനം ഏവരും എന്നെന്നും ഓർത്തിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വികൽപ്പവൃത്തി

ശബ്ദജ്ഞാനങ്ങളെ അനുഗമിക്കുകയും വസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധപതിയാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്ന മാനസികവൃത്തി.

വികാരം

ഭാവഭേദങ്ങൾ. ഇവ വരാതെ പത്മാസനസ്ഥനായി സ്ഥിതി ചെയ്തു ധ്യാനം ഉറപ്പിക്കാനാണു് യോഗാഭ്യാസികൾ ശ്രമിക്കുന്നതു്.

വികൃതി

രൂപവൽക്കരണം. പ്രകൃതി അല്ലാത്ത വികൃതിയെ വികാരം എന്നുപറഞ്ഞുപോരുന്നു.

വിഗതജ്വരൻ

സന്താപരഹിതൻ. ജ്വരം ദുഃഖ

വാചിയാകുന്നു.

വിഗതസ്പൃഹൻ

ആശകളൊന്നുമില്ലാത്തവൻ.

വിഗതേച്ഛാഭയക്രോധൻ

ഇച്ഛയും ഭയവും ക്രോധവും ഒഴിഞ്ഞവൻ.

വിഗ്രഹം

ശരീരം. ധ്യാനാസനങ്ങളിൽ ശരീരം നിവർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കി കൈകൾ മലർത്തി കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ വയ്ക്കേണ്ടതു ആവശ്യം. വിഗ്രഹത്തിൻെറ ഓരോ അംശത്തിലും സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണനെ അവിടവിടെ നിറുത്തി ശീലിച്ചിട്ടുള്ള ആളിനുമാത്രമേ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനായിത്തീരാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

വിഗ്രഹസിദ്ധി

ശരീരത്തെ ചെറുതും വലുതും ആക്കാനുള്ള ശക്തിവിശേഷം. ശക്തിചാലനിമുദ്ര സകലദിവസങ്ങളിലും അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളിനു ആകാശസഞ്ചാരം ചെയ്യാനുള്ള വിഗ്രഹസിദ്ധി കൈവരും.

വിഘ്നം

പ്രതിബന്ധം പത്തു്. അന്തരായങ്ങൾ (വിഘ്നങ്ങൾ) സമാധി പരിശീലിക്കുമ്പോൾനേരിടാറുണ്ടു് (1) അഭ്യാസത്യാഗം (2) സംശയം (3) പ്രമത്തത (4) നിദ്ര (5) വിരാഗം (6) ഭ്രാന്തി (7) അനാഖ്യം (8) യോഗതത്വാലബ്ധി (9) വിരതി (10) വിഷയലോലുപത.ഗുരുസാന്നിദ്ധ്യവും ഗ്രന്ഥപഠനവും ആത്മവിശ്വാസവുംകൊണ്ടാണു് ഈ ദശാന്തരായങ്ങളെ ജയിക്കേണ്ടതു്.

വിചാരം

ചിത്തത്തെ ഒററക്കാര്യത്തിൽ നിവേശിപ്പിക്കൽ സർവദാമാററിമറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചിത്തവൃത്തികളെ ഒരവസരത്തിൽ ഒന്നിൽ മാത്രമായി നിലനിറുത്താൻ അഭ്യസിക്കണം, അതിൽ വിജയിക്കുന്തോറും പ്രവർത്തനം ഫലപ്രാപ്തിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതാണു്.

വിച്ഛിന്നക്ളേശം

ഉദാരമോ പ്രസുപ്തമോ അല്ലാത്തമനസ്ഥിതി. താത്ക്കാലികമായി ദുർബലമായിരിക്കും ഇതു്.

വിജൃംഭിതം

സീൽക്കാരി പ്രാണായാമത്തിൽ മൂക്കിൽക്കൂടി നടത്തുന്ന നിശ്വാസം.

വിജ്ഞാനം

അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം. അനുഭവജ്ഞാനം.

വിജ്ഞാനമയകോശം

പഞ്ചകോശങ്ങളിൽ അഞ്ചാമത്തേതു്. പ്രിയമോദ പ്രമോദങ്ങളോടുകൂടി, ജ്ഞാന പ്രധാനമായി അന്ത:കരണം ആനന്ദമയമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

വിതർക്കം

സ്ഥൂലവിഷയങ്ങളിൽ ചിന്താലയനം. യോഗി മുമുക്ഷു ആയിരിക്കുമ്പോൾ, നിഷ്ഠയെ തെററി

ക്കുന്ന വല്ല ചിന്തകളും കടന്നുകൂടിയാൽ അതു് അനവരത ദുഃഖ കാരണമായി പരിണമിക്കുമെന്നു ഓർമ്മിക്കണം.

വിദിതാത്മാക്കൾ

ആത്മബോധം ലഭിച്ചവർ.

വിദേഹം

വിഗതമായ ദേഹചിന്ത. ദേഹത്തിനുള്ളിൽ ആത്മചിന്ത മാത്രമുണ്ടായിരിക്കും. കൽപ്പിത വിദേഹചിന്തകൻെറ മനസ്സു് ദേഹത്തിനുള്ളിൽതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കും. അകല്പിതവിദേഹചിന്തകൻെറ മനസ്സു് പുറമേ സഞ്ചരിക്കും.

വിദേഹൻ

ദേഹബോധമില്ലാതെ ദേഹത്തോടുകൂടി ജീവിക്കുന്ന മഹായോഗി. സീതാദേവിയുടെ അച്ഛൻ വിദേഹമഹാരാജാവു് സർവദാ സ്വാത്മ ദർശനം നടത്തി ജീവിതം നയിച്ച മഹാപുരുഷനായിരുന്നു.

വിദേഹമുക്തൻ

ദേഹചിന്തയിൽനിന്നു മുക്തനായി ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ആൾ.

വിദ്യാസന്തതികൾ

നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന 16 വിദ്യാസന്തതികളെപ്പററി ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്തിലും ബൃഹദാരണ്യകത്തിലും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവ—സത്യവിദ്യ, വൈശ്വാനരം, പഞ്ചാഗ്നി, ദഹരം, ഷോഡശകല, ഉദ്ഗീഥം, ശാണ്ഡില്യം, പുരുഷം, പര്യങ്കം, അക്ഷരം, സംവർഗം, മധു, പ്രാണൻ, ഉപകോസലം, സദിഭ്യ, ഭ്രമം, ഇവയിൽ ചിലതു് സദ്യോമുക്തിയും മററുള്ളവ ക്രമമുക്തിയും നൽക്കുന്നവയാണു്.

വിദ്വത്തമൻ

ഉത്തമവിദ്വാൻ

വിദ്വൽസന്യാസം

കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സന്യാസം. ആ സന്യാസിയ്ക്കു് മനോബന്ധം യാതൊരു കർമ്മത്തോടും ഉണ്ടാകില്ല. ഒന്നിനോടും പററൽ കൂടാതെ കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ സാധിക്കും.

വിധാരണം

നിശ്വാസാനന്തരം പ്രാണനെ ശാസ്ത്രീയവും സുശക്തവും ആയി പുറത്തു നിറുത്തുന്ന അവസ്ഥ.

വിനിഷ്കംപം

ശരീരത്തിനു വിറയൽ ഇല്ലായ്മ. സഹിതകുംഭകത്തിൽ ശീലിച്ചു ബാഹ്യകുംഭകത്തിൽ തുടർന്നു, സ്തംഭവൃത്തിയിൽ എത്തുന്ന അവസ്ഥ രാജയോഗത്തിലുണ്ടു്. എഴുത്തച്ഛൻ ഹരിനാമകീർത്തനത്തിൽ പറയുന്നു:

ഡംഭാദിദോഷമുടനെട്ടും കളഞ്ഞു ഹൃദി
മുമ്പേനിജാസന മുറച്ചേക നാഡിയുടെ
കമ്പം കളഞ്ഞു നിലയാറും കടപ്പതിനു
തുമ്പങ്ങൾ തീർക്ക ഹരിനാരായണായനമഃ

മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രത ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ലിൻെറ കംപം—വിറയൽ—അസ്തമിക്കുന്നതാ

യിരിക്കും. പ്രാണായാമം ശാസ്ത്രീയമായി അഭ്യസിച്ചു സമുന്നത പദവിയിൽ എത്തിയയോഗിയ്ക്കു മാത്രമേ ഈ നിഷ്കംപാവസ്ഥ സിദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

വിനിയതംചിത്തം

നിയന്ത്രിതമാനസം

വിനിവൃത്തകാമൻ

കാമങ്ങളിൽനിന്നു നിവർത്തിച്ചവൻ.

വിപരീതകരണിമുദ്ര

കാലുകൾ നീട്ടി മലർന്നു കിടക്കുക. കാലുകൾ പൊക്കി അരക്കെട്ടിനെ ഉള്ളം കൈകൾ കൊണ്ടു താങ്ങിയിരിക്കട്ടെ. ഭുജങ്ങൾ കൈമുട്ടുവരെ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കണം. അനായാസമായി ഒരു യാമം വീതം 6 മാസത്തിലധികം നില നിന്നാൽ ജരാനരകളും വാർദ്ധക്യവും അകന്നുപോകും. 15 മിനിട്ടിൽ 3 തവണ വീതം 6 മാസം അഭ്യസിച്ചാൽ ആസ്ത്മാരോഗം ശമിക്കും.

വിപരീതചക്രാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് കാലുകൾ മുന്നോട്ടു ചേർത്തു ഉയർത്തി പിന്നോട്ടു് ഉടൽ കഴിയുന്നെടത്തോളം വളയ്ക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനെ സുഗമമായി വളച്ചു് ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു ഉദരരോഗങ്ങൾ മലബന്ധം എന്നിവനിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരലാഘവം സിദ്ധിക്കുന്നു.

വിപരീതത്രികോണാസനം

കാലുകൾ അകററി നിന്നിട്ടു് വലതുകൈയ് ഇടതുകാലിന്റെ ഇടതുവശത്തു തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ഇതുപോലെ ഇടതു കൈയ് വലതുകാലിന്റെ വലതുവശത്തും തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക.

വിപരീതശലഭാസനം

കമിഴ്ന്നു് കിടന്നിട്ടു് കൈകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി മുഷ്ടിചുരുട്ടി തറയിൽ പതിക്കുക. കാലുകൾ തലയ്ക്കുമേൽകൂടിനീട്ടി ഉള്ളം കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. താടി തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണരുന്നതിനു് സഹായിക്കും. മനസ്സു് ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കാൻ സഹായകമായിത്തീരും.

വിപര്യയം

വിപരീതം. ക്ലേശാവിദ്യയാകുന്ന തമസ്സ്. ചിന്താകുഴപ്പങ്ങളിൽ നിന്നാണു് ഇതിന്റെ ഉത്പത്തി. തമസ്സ്, മോഹം, മഹാമോഹം, താമിശ്രം അന്ധതാമിശ്രം എന്നീ അഞ്ചു അവസ്ഥകൾ അജ്ഞതാ സൃഷ്ടമാകുന്നു.

വിപര്യയസ്തം

ധർമ്മ, ജ്ഞാന, വിരാഗൈശ്വര്യങ്ങൾക്കു് വിപരീതമായ ബുദ്ധിയുടെ താമസഭാവം.

വിപാകം

ഫലം. വാസനയുടെ ഉത്ഥാനം വിപാകമായി പരിണമിക്കുന്നു.

നമ്മരം ചെയ്യുന്ന സകല പ്രവർത്തനങ്ങളും ഓരോ സംസ്കാരത്തെ അവശേഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്. അതു തന്നെ വിപാകം.

വിപാകാശയം

പ്രവർത്തനങ്ങരംക്കുശേഷം നിലനിൽക്കുന്ന സംസ്കാരം.

വിഭാഗം

കാര്യകാരണങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തത അവയുടെ വിഭാഗമാകുന്നു. രണ്ടും വ്യത്യസ്തമാകുന്നു.

വിഭിന്നത

വേർപെട്ടും വ്യത്യസ്തമായും ഉള്ള അവസ്ഥ. വിഭിന്നമായി അനേക വസ്തുക്കളേയും ഗോളങ്ങളേയും നാം കാണുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ ഇവയെയെല്ലാം യോജിപ്പിക്കുന്നതായി ഒരു ശക്തിഉണ്ടു്. ആ ശക്തിയിലെ വിശ്വാസം നമ്മളെ ഏകത്വത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. ലോകത്തു് ഒന്നേഉള്ളൂ; രണ്ടില്ല. ഈ വിശ്വാസം നമ്മളെ നയിക്കുന്നതു് ആനന്ദത്തിലേക്കു് ആകുന്നു.

വിഭൂതികരം

മഹത്വവിസ്താരങ്ങരം. പരമാത്മാവിന്റെ വ്യാപ്തിഭാവങ്ങരം. ഐശ്വര്യങ്ങരം.

വിഭൂതിയോഗം

ഭഗവാൻ തന്റെ വിഭൂതികളെ സംഗ്രഹമായി അർജ്ജുനനെ കേരംപ്പിക്കുന്ന ഗീതയിലെ 10—ാം അദ്ധ്യായം. ഇതിൽ 42 ശ്ലോകമുണ്ടു്. ഈശ്വരന്റെ സർവവ്യാപകത്വം എന്നും വാക്കിനു അർത്ഥം കാണുന്നു.

വിമർദ്ദം

ഏററുമുട്ടൽ. സമത്വമില്ലായ്മയിൽ നിന്നു ഉദ്ഭൂതമാകുന്നതാണിതു്. ഗുണവൈഷമ്യവിമർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതു് ശക്തിയുടേയും ഗുണങ്ങളുടേയും അസമത്വം നിമിത്തമാകുന്നു. ഇത്തരം വിമർദ്ദമുണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ മാനസികകായികാഭിവൃദ്ധികളും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

വിമത്സരം

ദ്വേഷമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. യോഗിയ്ക്കുദ്വേഷം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

വിമുക്തഫലം

കർമ്മഫലത്താൽ ബന്ധിതനാകാത്തയോഗി ആത്മപ്രകാശം നിമിത്തം യാതൊന്നിലും ബദ്ധനാകുന്നതല്ല. ഇതാണു വിമുക്തഫലലക്ഷണം.

വിമോക്ഷം

സംയോഗ വിമോചനം.

വിയർപ്പു്

ഉച്ചയ്ക്കുള്ള വെയിൽ ഏരംക്കുക, കായക്ളേശകരങ്ങളായ പ്രവൃത്തികരം ചെയ്യുക അപ്പോളെല്ലാം വിയർപ്പു് ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്. ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ട് ബഹിഷ്കൃതമാകാൻ വിയർക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണെന്നാന്നു് ഡോക്ടർമാരും വൈദ്യൻമാരും പറയാറുള്ളതു്. ബ്രഹ്മചര്യം എത്രത്തോളം വർദ്ധിക്കുന്നോ അത്രത്തോളം വിയർപ്പുകുറഞ്ഞുപോകും. യോഗി ദേ

ഹം വിയർക്കുന്നതേയല്ല. കൂടവ യറൻമാർക്കു് ഒട്ടേറെ സമയവും വിയർപ്പുതന്നെ. അവർക്കു ദേഹശ ക്തിയും താരതമ്യേന കുറവാകുന്നു. ശബരിമലതീർത്ഥാടനഘട്ടത്തിൽ നീലിമല കയറുമ്പോൾ പലരുംവിയർക്കാതിരിക്കുന്നതു് അവരുടെ 41 ദിവസത്തെ ബ്രഹ്മചര്യം നിമിത്തമാകുന്നു. അഖണ്ഡബ്രഹ്മചാരിയായ ശ്രീ അയ്യപ്പൻ അവർക്കു വേണ്ടത്ര മനഃശ്ശക്തിനൽകുന്നുണ്ടാകണം.

വിയോഗം

മനസ്സിനു ആത്മാവിൽനിന്നുള്ള വിയോഗം, ജീവജാലങ്ങളിൽനിന്നു വിയോഗം, സദ്വിചാരവിയോഗം ഇവയൊക്കെയാണു് ദുഃഖകാരണങ്ങളായി ഭവിക്കുക. സകലത്തിനോടുമുള്ള സംയോഗം ആനന്ദാവസ്ഥയിലേയ്ക്കു നയിക്കും.

വിരഞ്ച്യാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് ഒരു കാൽപ്പടം മറ്റെ തുടമേൽ വയ്ക്കണം. ആ കാലിനെ കഴുത്തിൽ വയ്ക്കുക. ആ വശത്തെ കൈയ്കാലിൻമേൽകൂടി മുതുകിൽ കൈകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക.

വിരാഗം

ബന്ധമില്ലായ്മ. ബുദ്ധിയുടെ സാത്വികഭാവമാണിതു്. ഇതു ഏവരേയും പ്രകൃതിലയനത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതാണു്.

വിരാമപ്രതീതി

ദൃശ്യത്തിൽ വിമുഖനായി സ്വസ്വരൂപത്തിൽ വർത്തിക്കുന്ന അവസ്ഥ. യാതൊരു രൂപത്തിലും ഈ യോഗിക്കു ദർശനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. കണ്ണടച്ചിരിക്കുന്നതുമല്ല.

വിലക്ഷണസന്യാസം

ആത്മജ്ഞാനം കൂടാതെ, കർമ്മസന്യാസം ചെയ്യുന്നതാണിതു്. യഥാർത്ഥ സന്യാസം ഇതിൽനിന്നു വളരെ വിദൂരസ്ഥമാകുന്നു.

വിലംബിനി

പതിനാറു പ്രധാന നാഡികളിലൊന്നു്. പൊക്കിളിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ടു നിരവധി നാഡികൾ ശരീരത്തിന്റെ സകലഭാഗങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിലൊന്നാണിതു്.

വിവർത്തവാദം

രജ്ജുവിൽ സർപ്പംപോലെ പാരമാർത്ഥിക സത്തയുള്ള പ്രത്യഗാത്മാവിൽ പ്രാതിഭാസിക സത്തയുള്ള പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന മായാവാദികളായ വേദാന്തികളുടെ വാദം. പരിണാമകാര്യം കാരണ സമ സത്താത്മകവും വിവർത്തനകാര്യം കാരണ വിഷമ സത്താത്മകവുമാകുന്നു.

വിവേകഖ്യാതി

ചേതോവൃത്തികളെ തടഞ്ഞു നിറുത്തുന്ന ആത്മാവും ചിത്തവുമായുള്ള വ്യത്യസം മനസ്സിലാക്കൽ. പുരുഷനും പ്രകൃതിയും വിഭിന്നമാണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തിൽനിന്നു ഉദ്ഭൂതമാകുന്നതാണിതു്.

വിവേകജജ്ഞാനം

സഹജാവബോധത്താലുള്ള വക

തിരിവു്. ക്ഷണം ക്രമം എന്നിവയിൽ സംയമാഭ്യാസം നടത്തിയിട്ടുള്ള യോഗിയ്ക്കു് ഈ ബോധം സിദ്ധിക്കും. ഭൂതഭാവിവർത്തമാനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം ഉണ്ടാകും.

വിവേകി

ലോകം ദുഃഖമയമായുള്ളതാണെന്നു കണ്ടിട്ടു് യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ആൾ.
2) ഏതിനെക്കുറിച്ചും വകതിരിവു് ഉള്ള ആൾ.

വിശുദ്ധാകാശം

ഹൃദയത്തിന്റെ അതി ശൂന്യാവസ്ഥയാണിതു്. യാതൊരു വികാരവിചാരങ്ങളും കൂടാതെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഈ അവസ്ഥ വേദാന്തികൾക്കും രാജയോഗികൾക്കും അനുഭവ സിദ്ധമാകുന്നുണ്ടു്.

വിശുദ്ധി

കണ്ഠത്തിൽ മേലേ അററത്തുള്ള അണ്ണാക്കിൻ ഭാഗം. ഷട് ചക്രങ്ങളിൽ അഞ്ചാമത്തേതു്. യോഗാഭ്യാസികൾ പ്രാണനെ മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു മന്ദം മന്ദം മേൽപ്പെട്ടുനയിച്ചു വിശുദ്ധിയിൽ കൂടി ആജ്ഞാ ചക്രത്തിലും സഹസ്രാര പത്മത്തിലും എത്തിക്കുന്നു. ഈ ഓരോ ചക്രത്തിലും പ്രാണനെ കുറഞ്ഞതു രണ്ടു നാഴികവീതം നിറുത്തി ശീലിക്കാതെ ഒരുവനും രാജയോഗി ആകുന്നതല്ല. കണ്ഠത്തിലെ കഫം ഒരോ ദിവസവും നശിപ്പിച്ചു് അവിടം ശുദ്ധവും കുളിർമയുള്ളതും ആക്കിത്തീർത്താലേ ഒരുവനു രാജയോഗത്തിലേക്കു കടക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

വിശുദ്ധിചക്രപ്രാണായാമം

കഴുത്തിൽ മേലേ അററത്തായി മുൻ വശത്തു ഉള്ളിൽ വിശുദ്ധി ചക്രം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഛഗലാണ്ഡൻ എന്നു വിശുദ്ധി ചക്ര പ്രാണായാമ വിദഗ്ധനെ പറഞ്ഞു പോരുന്നുണ്ടു്.

വിശേഷം

മനസ്സിൻേറയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും സഹകരണം മുഖേന വിശേഷ വിഷയങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. മററുള്ളവയിൽനിന്നു പ്രത്യേകമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു്.

വിശേഷതത്വസമത

പരമാത്മാവിനോടു ഏകാത്മകമായി വർത്തിക്കുക. വേദാന്ത പ്രകാരം യോഗത്തിന്റെ പരമോന്നതഭാവമാണിതു്. പത്മാസനസ്ഥനായി ഇരുന്നിട്ടു് രണ്ടു ചെവികളും രണ്ടു കണ്ണും, രണ്ടു നാസാരന്ധ്രങ്ങളും അടച്ചു ശ്വാസനിശ്വാസ രഹിതനായി സ്ഥിതി ചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ വിശേഷ തത്വസമത അനുഭവപ്പെടും.

വിശേഷദർശി

സ്ഥിരവും അസ്ഥിരവും ആയവയെ വേർതിരിച്ചു കാണുന്നവൻ.—ആത്മാനാത്മവിവേകി.

വിശ്വൻ

വിശ്വൻ, തൈജസൻ, പ്രാജ്ഞൻ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു പുരു

ഷൻമാർ. ഇവർക്കു് എല്ലാ പേർക്കും ജാഗ്രത്തു്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുര്യം എന്നീ നാലു് അവസ്ഥകളുണ്ടു്. ഒടുവിലത്തെ തുര്യാവസ്ഥയിൽ യോഗികൾ മാത്രമേ പ്രവേശിക്കുന്നുള്ളൂ. ചിദാഭാസനും എന്നാൽ വ്യാവഹാരികനും ആയ ജീവൻ ആണു വിശ്വൻ.

വിശ്വതോമുഖൻ

സർവവശങ്ങളിലേക്കുംമുഖങ്ങളുള്ളവൻ—സർവസാക്ഷി; ബ്രഹ്മം.

വിശ്വരൂപദർശനയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഈ 11ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 55 ശ്ലോകങ്ങളുണ്ടു് ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ തൻെറ വിശ്വരൂപത്തെ അർജുനനു കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നതും അതുകണ്ടു് അദ്ഭുത ഭയസംഭ്രമചിത്തനായ അർജുനൻ ആ രൂപത്തെ ഉപസംഹരിക്കണമെന്നു അപേക്ഷിക്കുന്നതും ഭഗവാൻ തൻെറ രൂപത്തെ അടക്കുന്നതുമാണു് പ്രതിപാദ്യം.

വിശ്വാമിത്രാസനം

ഇരുന്നിട്ടു് ഒരു ഉള്ളംകൈയ് തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ആ വശത്തെ കാൽ ആ കൈയുടെ മേൽഭാഗത്തു കൂടി പിന്നോട്ടുനീട്ടുക. മറേറ കാൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് മററെ കൈയ് നീട്ടിപിടിക്കുക.

വിശ്വോദര

കുഹൂ, ഹസ്തിജിഹ്വ എന്നീ നാഡികൾക്കുമദ്ധ്യേ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഒരുനാഡി. പ്രധാനപ്പെട്ട നാലു നാഡികളിലൊന്നാണിതു്.

വിഷയം

ജ്ഞാനവസ്തു. പ്രാണായാമത്തിലെ പൂരകരേചകങ്ങൾ. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മുഖേന ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുക്കളെ അന്തഃകരണത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. ബുദ്ധി അതിൻെറ അന്തർഭാഗത്തുചെന്നു ഗുണദോഷങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയുന്നു.

വിഷയവ്യാപാരം

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിഷയങ്ങളിലുള്ള പ്രവർത്തനം

വിഷയവതീപ്രവൃത്തി

യോഗിക്കുമാത്രം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്ന പ്രകാശശബ്ദസുഗന്ധങ്ങൾ. ഇവ പുറമേയുള്ള വസ്തുക്കളിൽ നിന്നു ഉദ്ഭൂതമാകുന്നതല്ല. ഇവ ആനുഭവികമായാൽ ധാരണാഭ്യസത്തിലേക്കു് യോഗാഭ്യാസിതത്പരനും സമർത്ഥനും ആയി ഭവിക്കും. യോഗിദേഹത്തിനു മണമുണ്ടെന്നുള്ള വിഖ്യാതവസ്തുത ഇവിടെ സ്മരണീയമാകുന്നുണ്ടു്.

വിഷാദം

മനസ്സമാധാനമോ ഉത്തേജനമോ ഇല്ലാത്ത മാനസികാവസ്ഥ. തമസ്സു്ആണു് പ്രധാനം.

വിഷ്ണു

ബ്രഹ്മം. ലോകസംരക്ഷണം നടത്തുന്നദേവൻ എന്നു പുരാണപ്രസിദ്ധം. ആകാശം എന്നും അർത്ഥമുണ്ടു്. അനന്തവും, നീലവർണ്ണമയവും ആണു് വിഷ്ണു. അങ്ങനെയുള്ള ആകാശത്തെ ഒരു സ്വരൂപമായി ചിന്തിക്കുന്നതാണു്വി

ഷ്ണുചിന്ത.

വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി

പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽക്കൂടി മേൽപ്പെട്ടു സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കു വിശ്രമപ്രതിബന്ധകേന്ദ്രങ്ങൾ മൂന്നു എണ്ണമുണ്ടു്. ഹൃദയമാണു് ഇതിൻെറസ്ഥാനം അനാഹതചക്രം. മററു രണ്ടു ഗ്രന്ഥികൾ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയും രുദ്രഗ്രന്ഥിയും ആകുന്നു.

വിഷ്ണുപദം

അനാഹതധ്വനിയിൽ ലയിക്കുന്ന മനസ്സിൻെറ അവസ്ഥ.

വിഹരണം

ശരീരസഞ്ചാരത്തിൻെറ മാററം. കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ അഞ്ചു വൃത്തികളിൽ ഒന്നാണിതു്. മനുഷ്യർ മിക്കവാറും കാലുകൾകൊണ്ടാണു് വിഹരണം നടത്തുന്നതു്. ജീവിതാവസാനംവരെ നിലനിറുത്തേണ്ട വിഹരണത്തിനു സാമാന്യ കായിക വ്യായാമം ആവശ്യമാകുന്നുണ്ടു്. യോഗാസനങ്ങളും ശ്വസനക്രിയകളുമാണു് വിഹരണത്തിനു ഉത്തമമായുള്ളതു്.

വിക്ഷിപ്തം

ചിത്തത്തിൻെറ നാലു ഭൂമികകളിൽ ഒന്നു്. ഒററകാര്യത്തിനെക്കുറിച്ചു ഏകാഗ്രമായും സുശക്തമായും പരിചിന്തനം ചെയ്യൽ.

വിക്ഷേപം

വസ്തുക്കളിൽ മനസ്സിനെ നിവേശിപ്പിക്കൽ. മായയുടെ രണ്ടു ഭാഗങ്ങളാണു് വിക്ഷേപവും ആവരണവും. സർവേശ്വരസാന്നിദ്ധ്യം സകലേടത്തും ഉണ്ടെന്നുള്ള ബോധം കൂടാതെ, കാണുന്ന ഓരോന്നിലും മനസ്സിനെ കടത്തിവിടുന്ന ഭാവമാണു് വിക്ഷേപം. ഈ പ്രകൃതം നിലനിൽക്കുന്നെടത്തോളംകാലം മനസ്സിനു ഏകാഗ്രതയോ ആനന്ദമോ ലഭിക്കുന്നതല്ല.

വിക്ഷേപസഹത്വം

വിക്ഷേപങ്ങളുടെകൂടെ ഉണ്ടാകുന്നവ—ദൗർമ്മനസ്യം, അംഗമേജയത്വം (ശരീരംവിറയ്ക്കൽ) ശ്വാസം പ്രശ്വാസം, ഇവ നാലും ചേർന്നുള്ള അവസ്ഥയെ സഹിക്കൽ.

വീതരാഗം

യാതൊരു വസ്തുവിനോടും ചിന്തയോടും പ്രസ്ഥാനത്തോടും മമതഇല്ലായ്മ. ഭവസാഗരം തരണം ചെയ്യുന്നതിനു് വിതരാഗിക്കു് കാലതാമസം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

വീതരാഗഭയക്രോധൻമാർ

രാഗം, ഭയം, ക്രോധം എന്നിവ ഒന്നും ഉണ്ടാകാത്തവർ. ഇവരാണു് മോക്ഷമാർഗ്ഗത്തിലെ സാലോക്യ പദവിയിലെത്തിയവർ.

വീരഭദ്രാസനം

വലതു കാലിൽ നിന്നിട്ടു് ഇടതുകാൽ പിന്നോട്ടു നീട്ടി ഉയർത്തുക. ഉടൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടി ഉള്ളംകൈകൾ ചേർത്തു മുഖം ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കുക. രണ്ടു കാലുകൾക്കും ഇടയ്ക്കു 90 ഡിഗ്രികോണു് ഉണ്ടായിരിക്കും.

വീരാസനം

ഒരുപാദം മറേറ കാലിലെ തുടമേൽവച്ചു നിവർന്നിരിക്കുക. വി

രാസനസ്ഥനായിരുന്നിട്ടാണ് ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ജീവൻ ഉച്ചിയിൽകൂടി ബഹിഷ്ക്കരിച്ചു പരംധാമത്തിൽ ലയിച്ചതു്. ആൽത്താമേൽ ഇരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു കാൽ താഴ്ത്തി ഇട്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു.

വീര്യം

അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിവരെ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിലേക്കു ബ്രഹ്മചര്യ പരിപാലനത്തോടെ നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങളിലെ വീര്യം ആണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ വീര്യം. ഇത്രയേറെ വീര്യം യോഗാഭ്യാസിക്കു് ഉണ്ടായിരിക്കണം.

വീര്യസ്ഥിരത

ഇന്ദ്രിയ (ശുക്ലം, ശുക്രം. ബിന്ദു) ത്തിനു അൽപവും ഇളക്കം വരാതെ അതു ശരീരത്തിൽ സുസ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ. രാജയോഗിക്കുമാത്രമേ ഈ മഹോന്നത സിദ്ധി ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. എന്നാൽ വേദാന്തയോഗികൾക്കും ഇതു സാദ്ധ്യമല്ലാതാകുന്നില്ല.

വൃശ്ചികാസനം

കൈമുട്ടുകളും ഉള്ളം കൈകളും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു്, കാലുകൾ ഉയർത്തി നടുവുവളച്ചു ഉള്ളംകാലുകൾ ശിരസ്സിൽ പതിക്കുക. ഉള്ളംകൈകളിൽ ഉടൽ നിറുത്തി കൈമുട്ടുകൾ വളയാതെ ഉള്ളംകാലുകൾ തലയിൽ വയ്ക്കുന്നതും വൃശ്ചികാസനംതന്നെ.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനും ഉദരപേശികൾക്കും ശക്തി വർദ്ധന. മനശ്ശാന്തിയും സിദ്ധിക്കും. ഇതൊരു വിഷമയോഗാസനമാകുന്നു.

വൃത്തി

പ്രവർത്തനം. സകലചിത്തവൃത്തികളേയും നിരോധിച്ചു പ്രാണായാമ പരായണനായിഭവിച്ചാൽ രാജയോഗി ആയിഭവിക്കും.

2) പ്രാണായാമത്തിലെ മൂന്നു നിലകൾ. ശ്വാസകോശങ്ങൾ മിക്കവാറും ഒഴിഞ്ഞും, അവ വായുവിനെക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞും, നെഞ്ചു മാത്രം വായു നിറഞ്ഞും ഇരിക്കുന്ന അവസ്ഥകൾ.

3) ത്രിഗുണങ്ങളുടെ പരസ്പര സംഘർഷത്തിനുള്ള പ്രേരണാശക്തി.

4) ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുര്യം, തുര്യാതീതം എന്നീ പഞ്ചാവസ്ഥകൾ. തുര്യാതീതവസ്ഥയിൽ ഓംകാരം ഹംസമ.നസികജപത്തിൽ ലയിച്ചുപോകും. മനസ്സുംലയിച്ചു് ആനന്ദിക്കും.

വൃത്തിനിരോധം

അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും കൊണ്ടാണു് വൃത്തിയെ നിരോധിക്കേണ്ടതു്. കായികമാനസിക വൃത്തികളുടെ സാർവത്രിക നിരോധമാണിതു്. കായികമാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വൃത്തികൾ ആകുന്നു.

വൃഷം

ജീവൻ നെഞ്ചിലെ അനാഹത ചക്രത്തിൽ വസിക്കുന്ന അവസ്ഥ. എന്നാൽ ഇപ്പോഴും സത്വരജസ്സ് തമോഗുണബദ്ധമായിരിക്കുന്നതിനാൽ, ത്രിധാബദ്ധൻതന്നെ.

വൃഷാസനം

ഇരുന്നിട്ടു വലത്തേ ഉപ്പൂററിയുടെമേൽ മലദ്വാരം വച്ചിട്ടു്, ഇടത്തേ ഉപ്പൂററി ഇതിനടിയിൽകൂടി വലതുവൃഷണത്തിനടിയിൽ നിവേശിപ്പിക്കുക. അതിൻെറ ഉള്ളംകാൽ വലതു തുടയുടെ ഇടതുവശത്തുചേർന്നിരിക്കും.

വൃക്ഷാസനം

നിന്നിട്ടു വലതുകാൽ മടക്കി ഇടത്തേതുടമേൽ വച്ചിട്ടു് ഉള്ളംകൈകരം തലയ്ക്കു മുകളിൽ നീട്ടി ചേർത്തു നിവർന്നു നിൽക്കുക. അൽപസമയത്തിനുശേഷം ഇടതുകാൽ മടക്കിയും ഇതുപോലെ നിൽക്കണം.

വേഗരോധം

മലമൂത്രങ്ങളെ തടുക്കൽ. ഇതു രോഗകാരണമാകുന്നു. മലമോ മൂത്രമോ വിസർജനംചെയ്യണമെന്നു തോന്നുമ്പോരം അതു തൽക്ഷണം നടത്തേണ്ടതാണു്. അല്ലാഞ്ഞാൽ രോഗബാധ ഏതവസരത്തിലും ഉണ്ടാകും. 3 മിന്നിട്ടിനകം മലശോധന നടക്കത്തക്കവിധം വ്യായാമാദികരംകൊണ്ടു ശരീരം ശരിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. 3 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ സമയം മലവിസർജനത്തിനു വേണ്ടിവരുന്നവർക്കു കൂടക്കൂടെ വൈദ്യസഹായം അപേക്ഷണീയമാണു്. ദിനംപ്രതി 3 പാളയങ്കോടൻ പഴം രാത്രി ഭക്ഷിച്ചു മലബന്ധം ഉണ്ടാകാതെ ശരീരം സൂക്ഷിക്കുന്നവരുണ്ടു്. യോഗാസനങ്ങരം വിശേഷിച്ചു ഉദരചലനാസനങ്ങരം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കു മലമൂത്രവിസർജനം യഥാക്രമം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. അഗ്നിസാരക്രിയ 5 മിനിട്ടിൽ 100 എണ്ണം നടത്തിയാൽ തൽക്ഷണം മലശോധന നടക്കും.

വേദവിത്ത്

ജ്ഞാനി. സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ പ്രാണപ്രവേശനം നടത്തി ആനന്ദിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളാണു് രാജയോഗത്തിലെ വേദവിത്തു്.

വേദാന്തം

ബ്രഹ്മജ്ഞാനം. പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും ഏകമായി ദർശിക്കയും എന്നാൽ ഒന്നും ദർശിക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്ന ആളാണു് വേദാന്തി. അംഗുഷ്ഠമാത്ര പുരുഷൻ ഹൃദയത്തിൽ പൊൻതാമരയ്ക്കു തുല്യം പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണു് ഹഠയോഗത്തിലും ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷത്തിലും പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നതു്. വേദാന്തിയ്ക്കു സുഖദുഃഖങ്ങളോ രോഗാരോഗങ്ങളോ രാപകലുകളോ ഇല്ലതന്നെ.

വേദിതവ്യം

നിർബന്ധമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു്. ബ്രഹ്മം. തത്വജ്ഞാനികരം ശബ്ദബ്രഹ്മമായ 'ഓം' ധ്യാനനിരതരെന്നും, ശബ്ദരൂപരഹിത ബ്രഹ്മധ്യാനനിരതരെന്നും രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ടു്.

വൈകൃതികം

സ്വന്തവും സ്വാഭാവികവും ആയതല്ലാത്തതു്. സ്വാഭാവികമായുള്ളതു് പ്രാകൃതം. ജൻമനാ ഉള്ളതാണു് പ്രാകൃതികഭാവങ്ങരം. വൈകൃതികഭാവങ്ങരം വിദ്യാഭ്യാസവും പരിശീലനവുംകൊണ്ടു്

സമ്പാദിക്കാം. ജ്ഞാനരാഗവിരാഗൈശ്വര്യങ്ങൾ നാലും വൈകൃതികഭാവങ്ങളാകുന്നു.

വൈഖരി

ശബ്ദം പുറത്തുവന്നു് ശ്രവിക്കാവുന്നതാകുന്നതു്. പരാ, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമാ, ഘട്ടങ്ങൾ കടന്നാണു് വൈഖരി ആയി ശബ്ദം പുറത്തുവരുന്നതു്. ശബ്ദത്തിന്റെ ഉദ്ഭവസ്ഥാനം മൂലാധാരമാകുന്നു.

വൈദ്യുതം

പഞ്ചാഗ്നികളിലൊന്നു്. സൂക്ഷ്മശരീരസൃഷ്ടിയുടെ പ്രധാനാംശം. അടിവയറിന്റെ അടിയററം മുതൽ പൊക്കിൾ വരെയാണിതിന്റെ സ്ഥനം. ജഠരാഗ്നിക്കു നിദാനവുമാകുന്നു ഇതു്.

വൈഷ്ണവീമുദ്ര

ദൃഷ്ടികൾ തുറന്നു മുന്നോട്ടു നോക്കിയുള്ള ഇരിപ്പു്. ഇമവെട്ടുകയില്ല. യാതൊന്നും ദർശിക്കുകയുമില്ല. ബ്രഹ്മധ്യാനംതന്നെ അനുഭവം. ശ്രീരമണ മഹർഷിയുടെ ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം ഈ വിധത്തിലായിരുന്നു എന്നതു പ്രസിദ്ധമാണു്.

വൈരാഗ്യം

വിരാഗത, വൈരാഗ്യം, പ്രാണായാമം, പവനധാരണം, മനോധാരണം ഇവ യോഗാഭ്യാസത്തിൽ അടങ്ങിയവയാകുന്നു. അനുഭവനീയവും ഗുണാത്മകവും ആയ സകലത്തിനേയും ഉപേക്ഷിക്കലും വൈരാഗ്യവൃത്തി ആകുന്നു. ജീവൻ ഹൃദയ പത്മത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വൈരാഗ്യം സിദ്ധിക്കുന്നു— തീവ്രമോക്ഷേച്ഛയാൽ ജാതമാകുന്ന വിരാഗത.

വൈരാജം

ബ്രഹ്മത്തിന്റെ പഞ്ചഭൂതാത്മകഭാവത്തിൽ — സ്ഥൂലരൂപത്തിൽ—വിരാജമാനമായി ഭവിക്കുന്ന "ഓം" നാദം ബ്രഹ്മത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മഭാവമാകുന്നു. ശബ്ദ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ പരാഭാവം അൽപംകൂടി ഘനീഭൂതമായിട്ടുള്ളതാണു് ഇതു്.

വൈശ്വരൂപ്യം

പ്രപഞ്ചം. കാണാവുന്ന സകല ഗോളങ്ങളുടേയും വസ്തുക്കളുടേയും സംഹിത. കാണപ്പെടാൻ ഒക്കാത്തവായു അഗ്നികളും പ്രപഞ്ചത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ടു്. കാണപ്പെടാത്ത ഗോളങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു.

വൈശ്വാനരവിദ്യ

പ്രത്യഗാത്മാവിനെ ധ്യാനിക്കുന്നവിദ്യ. ക്രമമുക്തി സിദ്ധിക്കും. വിദ്യാസന്തതികളിൽ മൂന്നാമത്തേതാണിതു്.

വൈശ്വാനരി

പഞ്ചധാരണകളിലൊന്നു്. തേജോവർദ്ധയാണു് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഇന്ദ്രഗോപപ്രാണിയുടെ ചുവപ്പുനിറത്തിലായി അണ്ണാക്കിൽ ത്രികോണാകൃതിയിൽ സ്ഥിചെയ്യുന്ന ഇതിനെ ബീജമന്ത്രമായ "റം" ജപിച്ചു ധാരണ നടത്തിയാൽ യോഗിയ്ക്കു വഹ്നിജയമുണ്ടാകും.

വൈഷമ്യം

സാമ്യാവസ്ഥയുടെ രാഹിത്യം. മത്സരങ്ങാപ്രത്യയസർഗ്ഗത്തിൻെറ 50 രൂപങ്ങളിലുണ്ടു്. അവയാണു് വൈഷമ്യാവസ്ഥയിലെ സ്ഥിതി.

വൈഷ്ണവി

കണ്ണുകൾ തുറന്നു മുന്നോട്ടു നോക്കിയിരിക്കുക. യാതൊന്നും കാണാതെ അന്തർലക്ഷ്യമായി സ്ഥിതിചെയ്യുകയാണിതു്. ഇമവെട്ടാതെ അനേകം മണിക്കൂർ ഈ നിലയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യാൻ യോഗികൾക്കു കഴിയും.

വ്യക്തം

ഗുണാത്മകവസ്തുക്കളെല്ലാം വ്യക്തമാകുന്നു സകലതും കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്നതല്ലെങ്കിലും. ബ്രഹ്മാ വ്യക്തവും അവ്യക്തവും ആകുന്നു. വ്യക്താവ്യക്തവും ഗുണാഗുണവും, രൂപാരൂപവും, ഗന്ധരഹിതവും ആകുന്നു ബ്രഹ്മൻ. അതിനാൽ ബ്രഹ്മം അപ്രമേയമാകുന്നു.

വ്യതിരേകസംജ്ഞ

ഇന്ദ്രിയപ്രവർത്തനങ്ങളെ ഒട്ടൊക്കെ ജയിച്ചതിനുശേഷം, ബാക്കി ഇന്നതെല്ലാമുണ്ടെന്നുള്ള ചിന്ത. ഇതു വൈരാഗ്യാഭ്യാസഭാഗമാകുന്നു ബാക്കി ജയിക്കാനുള്ള വികാരവിചാരങ്ങളെ ഓർത്തു ദുഃഖിച്ചു പരിഹാരം നേടണം.

വ്യതീതജൻമം

കഴിഞ്ഞുപോയ ജൻമം—പൂർവജൻമം.

വ്യവധാനം

മറവു്. അജ്ഞാനത്തിൻെറ എട്ടുകാരണങ്ങളിലൊന്നു്.

വ്യവഹാരത്രയം

1. ലൗകികം 2.കർമ്മശാസ്ത്രീയം 3. മോക്ഷശാസ്ത്രീയം.

വ്യാനൻ

വായുവിൻെറ ഒരു വിഭാഗം.വായു ഇല്ലെങ്കിൽ മനസ്സും ഇല്ല. ശരീരം മുഴുവനും വ്യാപിച്ചു് പ്രാണനെക്കൊണ്ടു് സകല ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തിക്കുന്നു.

വ്യാമിശ്രവാക്യം

വ്യവസ്ഥാ ബോധമില്ലാതാക്കുന്നവാക്യം.

വ്യാഴവട്ടം

പന്ത്രണ്ടുവർഷക്കാലം. ഒരു ഉദ്ദേശ്യത്തിൻെറ സാദ്ധ്യതയ്ക്കു് 12 വർഷം ബ്രഹ്മചര്യവ്രതത്തോടെ നടത്തുന്ന യത്നം സഫലമാകുകതന്നെ ചെയ്യും. സഫലമാകാത്ത ഉദ്യമം മുടങ്ങിപ്പോകും.

വ്യാഹൃതി

ഗായത്രീമന്ത്രത്തിൻെറ പ്രാരംഭഭാഗം—''ഭൂർഭുവ:സ്വ:''. ഓം പ്രാരംഭമായിചേർത്താണു് വ്യാഹൃതി ഉച്ചരിക്കേണ്ടതു്.

വ്യുത്ക്രമജലനേതി

മൂക്കിൽകൂടി ജലം ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചെടുത്തിട്ടു് വായിൽകൂടി ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതാണ് വ്യുത്ക്രമജലനേതി. കഫദോഷവിനാശംവരുത്തി ശിരോരോഗങ്ങളെല്ലാം

നശിപ്പിക്കുന്നു. 3 തവണ ഇപ്രകാരം കുളിക്കുന്നതിനുമുമ്പേ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഒരു മിനിട്ടുമാത്രമേവേണ്ടിവരുന്നുള്ളൂ.

വ്യോമം

ആകാശം. പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലൊന്നു്. ശിരസ്സിലെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രമാണു് വ്യോമേശ്വരനായ സദാശിവൻെറ ആസ്ഥാനം. അവിടെ ധ്യാനം ഉറപ്പിച്ചു് സമാധിസ്ഥരാകുന്ന രാജയോഗികളുണ്ടു്.

വ്യോമചക്രം

ഖേചരിമുദ്ര. ശുദ്ധശൂന്യാവസ്ഥയാകുന്നു ഇതു്. അതുതന്നെ ആനന്ദം. ആകാശമന:സ്ഥിതി. ഒരു നാഴിക സമയമെങ്കിലും ഇപ്രകാരം ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനുതന്നെ അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനവിഹീനർക്കു വളരെ പാടുപെടേണ്ടതുണ്ടു്. സഹസ്രാര പത്മത്തിൽ പ്രാണമാനസങ്ങളെ ലയിപ്പിക്കുക. രാജയോഗികളുടെ സാധാരണ പ്രവർത്തനമാകുന്നു.

വ്യോമപഞ്ചകം

ശാംഭവിമുദ്രയിലെ ബാഹ്യാഭ്യന്തരലക്ഷ്യങ്ങരം. സംയമാഭ്യാസത്താൽ ശാംഭവീമുദ്ര, വൈഷ്ണവിമുദ്ര, വ്യോമമുദ്ര എന്നിവയെ സ്വാധീനമാക്കി സമാധിയെ പ്രാപിക്കാൻ യോഗികരംക്കു മാത്രം കഴിയും.

വ്യോമവിജ്ഞാനം

സമാധിസ്ഥനായ യോഗിയുടെ ആനന്ദാനുഭൂതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനം.

വ്രതം

പത്തു നിയമങ്ങളിലൊന്നു്. ഹിംസ, മോഷണം, കള്ളംപറയൽ, മൈഥുനം, സമ്പാദ്യം എന്നിവയിൽനിന്നുള്ള മുക്താവസ്ഥ. ഉപവാസം ഒരു പ്രധാന ഘടകമാകുന്നു.

ശ

ശക്തി

അവ്യക്തം വികസിച്ചു വ്യക്തമായിത്തീരുന്നു. അതിൽ മാത്രമല്ല സകല ദൃശ്യാദൃശ്യങ്ങളിലും ശക്തി അന്തർലീനമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടു്. (2) കുണ്ഡലിനി. ഇതു സാധാരണരിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുമ്പോരം യോഗി അതിനെ ഉണർത്തി ഉയർത്തി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ നിവേശിപ്പിച്ചു ആനന്ദിക്കുന്നു. അപ്പോരം യോഗിയും ബ്രഹ്മനും ഏകമായി പരിണമിക്കുന്നു.

ശക്തിചാലനം

മൂലബന്നത്തിലിരുന്നു ഉഡ്ഡിയാന ബന്ധംചെയ്യണം. ഇഡാപിംഗലകളിൽക്കൂടി ശക്തിയായി ശ്വസനം നടത്തുക. കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണരും. വജ്രാസനസ്ഥനായി ഭസ്ത്രികാപ്രാണായാമം ചെയ്താലും കുണ്ഡലിനിഉണരും. 4 നാഴികവീതം രാവിലേയും വൈകുന്നേരത്തുംശക്തിചാലനക്രിയ 3 മാസം അഭ്യസിച്ചാൽ മൃത്യുഞ്ജയനായി ഭവിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം തുറക്കും.

മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നു കുണ്ഡനീശക്തിയെ ഉണർത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തു് നിവേശിപ്പിക്കുക; വീണ്ടും മൂലാധാരത്തിൽ എത്തിക്കുക. ഈ പ്രക്രിയ തന്നെ ശക്തിചാലനം എന്നു മൊത്തത്തിൽ പറയാം.

ശക്തിചാലനപരൻ

ശക്തിചാലനക്രിയ നടത്തുന്ന ആൾ. ഒരു മണ്ഡലംകൊണ്ടു സിദ്ധിയുണ്ടാകും—കുണ്ഡലിനി ശക്തി ഉണർന്നു ആനന്ദനായി ഭവിക്കും.

ശക്തിചാലനിമുദ്ര

24 മുദ്രകളിൽ ഒന്നു്. മലദ്വാരം ചുരുക്കി, ദീർഘമായി ശ്വസിച്ചു് പ്രാണാപാനൻമാരെ സംയോജിപ്പിക്കുക. ഇതു യോനീമുദ്രയുടെ പ്രാരംഭപ്രവർത്തനമാകുന്നു. ദീർഘായുരാരോഗ്യങ്ങൾ കൈയ്വരുത്തുന്നതാണിതു്.

ശക്തിനാഡി

പെരുംകുടലിന്റെ താഴത്തെ അററം. വയർ ചുരുക്കി അൽപം ബലം പ്രയോഗിച്ചാൽ മലശോധന സുഗമമായിഭവിക്കും.

ശക്തം

മാങ്ങയണ്ടിയിൽനിന്നു മാവും മാവിൽനിന്നു മാങ്ങയണ്ടിയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഒന്നിൽനിന്നു വ്യക്തിത്വത്തോടുകൂടിയ മററൊന്നു ജാതമാകുന്നില്ല. ഇതു സത്കാര്യവാദമാകുന്നു. കാര്യമുണ്ടാകുന്നതിനു കാരണം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഈ കാര്യകാരണബന്ധശക്തി സകലത്തിലും സൂക്ഷ്മപരിശോധനയിൽ ദൃശ്യമാകുന്നതാണു്.

ശംകരൻ

സുഖത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവൻ. ശിവൻ. യോഗേശ്വരനായിരുന്നു ശംകരൻ. അദ്ദേഹത്തിനു നിഗ്രഹാനുഗ്രഹശക്തികളുമുണ്ടായിരുന്നു.

ശംഖപ്രക്ഷാളനം

രാവിലെ പച്ചവെള്ളം ഒരു ഇടങ്ങഴിയിലധികം കുടിച്ചു വയർ നിറയ്ക്കണം. വയറിനെ ഞെക്കിയും അമർത്തിയും കുലുക്കിയും വയറിലെ മലം മുഴുവൻ ഏഴെട്ടു തവണയായിപുറത്തു ചാടിക്കുക. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഇപ്രകാരം പത്തുമിനിട്ടിൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ വയർ സമ്പൂർണ്ണമായി ശുദ്ധമാകും. സാമാന്യേന രോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കുന്നതുമല്ല.

ശംഖിനി

സരസ്വതീ ഗാന്ധാരീനാഡികളെ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു് ഇടതു ചെവിക്കുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന അദൃശ്യനാഡി.

ശബ്ദം

1) ''ഓം''കാരസ്വരൂപി ആണു് ഈശ്വരൻ. ''ഓം'' പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ശബ്ദം ആണു് യോഗികളുടെ ശബ്ദം കുറിക്കുന്നതു്.

2) ജൈവതൻമാത്ര — ശരീരത്തിലെ ശബ്ദ, സ്പർശ, രൂപ, രസ, ഗന്ധങ്ങൾ.

3) ആകാശത്തിനെ പ്രത്യേകമായി കാണിക്കുന്നതു്.

4) യോഗികൾ ഇടതു ചെവി

യിൽ കേൾക്കുന്നനാദം.

ശബ്ദശ്രവണാന്ത്യം

യാതൊരുതരം ശബ്ദങ്ങളുടേയും ശ്രവണം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്ന ധ്യാനാവസ്ഥ.

ശബ്ദാനുവിദ്ധസമാധി

സംപ്രജ്ഞാതസമാധിയാണിതു്. ഇന്ദ്രിയ പ്രകാശശൂന്യം, മനശ്ശൂന്യം, ബുദ്ധിശൂന്യം, ശിവദ്ധ്യാനം. ഈ സമാധിയിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ബോധം വന്നുപോകും. അതിനേയും ജയിക്കാൻ കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്തിട്ടാണു് അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ എത്തിച്ചേരേണ്ടതു്.

ശമാദിഷട്കം

ശമം, ദമം, ഉപരതി, തിതിക്ഷ, സഹനം, ശ്രദ്ധ, സമാധാനം. ഈ ശമാദിഷട്കത്തിൽ പരിപൂർണ്ണതസിദ്ധിച്ച ആളിനു മാത്രമേ താരക യോഗം ലബ്ധമാകയുള്ളൂ.

ശയനാസനം

ഉള്ളം കൈകൾ കവിൾത്തടങ്ങളിൽ ചേർത്തു് കൈമുട്ടുകളിൻമേൽ നിൽക്കുക. കാലുകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി ഉയർത്തിയിരിക്കും. ഉടലിന്റെ ഭാരം മുഴുവനും കൈമുട്ടുകളിൻമേലായിരിക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുക.

ശരീരം

പഞ്ചഭൂതസഞ്ചിതമായ ദേഹം. ഇതിനു നാശമുണ്ടു്. എന്നാൽ പ്രാണായാമപരായണനായ രാജയോഗിയ്ക്കു് ഇഷ്ടാനുസരണം ജീവിതം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. സാധാരണരുടെ ശരീരം "ശീര്യതേ ഇതി ശരീര:" തത്വം അനുസരിച്ചു് നാശം പ്രാപിച്ചുപോകുന്നു.

ശരം

വായു.

ശരശാസ്ത്രം

പലതരം നിശ്വാസങ്ങളുടെ വിവരണം അടങ്ങിയശാസ്ത്രം. പ്രാണായാമശാസ്ത്രം.

ശരീരത്രയം

1) സ്ഥൂലശരീരം=കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്ന ശരീരം.

2) സൂക്ഷ്മശരീരം. സാമാന്യ ശരീരം. സാമാന്യശരീരത്തിനുള്ളിലുള്ള അദൃശ്യശരീരം. ജീവൻ മനസ്സു് എന്നിവയുടെ സംയോഗാവസ്ഥ.

3) കാരണശരീരം=ആത്മാവു് ആകുന്ന ശരീരം.

സകലർക്കും ഇങ്ങനെ മൂന്നുതരം ശരീരമുണ്ടു്. ഒന്നിന്റെ നാശം മററു രണ്ടിന്റേയും നാശത്തിൽ ചെന്നെത്തും.

ശരീരയാത്ര

ശരീരം നിലനിർത്തൽ.

ശരീരി

സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണ ശരീരങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുള്ളരൂപം.

ശലഭാസനം

കമിഴ്ന്നുകിടന്നിട്ടു് നീട്ടിയ കാൽ ഉയർത്തുക. കൈകൾപിന്നോട്ടുനീട്ടി മുഷ്ടിചുരുട്ടി തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ശ്വാസപ്പെരുക്കം കൊ

ണ്ടാണു് കാലുകഠം ഉയർത്തുന്നതു്. ആ നിലയിൽ ശ്വാസം വിടുന്നതല്ല. തലയും ഉയർന്നിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങഠം

നട്ടെല്ലിനു ശക്തിവർദ്ധിച്ചു അതു സുഗമമായി വളയ്ക്കുകയും തിരിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ശക്തമായി ഭവിക്കും. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കും.

ശവാസനം

മലർന്നുകിടക്കുക. കൈകഠം വശങ്ങളിൽ മലർന്നുകിടക്കും. കണ്ണുകഠം പകുതി അടഞ്ഞും തല അൽപം ചരിഞ്ഞും സ്ഥിചെയ്യും. ശവംകിടക്കുന്നതുപോലെ ചലനരഹിതമായി കിടക്കുന്നതിനാൽ മൃതാസനം എന്നും പറയും. പ്രാണന്റെ സഞ്ചാരം മന്ദീഭവിക്കും. അതുപോലെതന്നെ നാഡീചലനവും. അഞ്ചുമിനിട്ടു കിടന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണവിശ്രമമായി. യോഗവ്യായാമം അവസാനിപ്പിച്ചു് ശവാസനത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതോടെ ശരീരക്ഷീണം മാറിയിരിക്കും. അനന്തരം ഒരു പുതിയതരം ഉൻമേഷത്തോടും ശക്തിയോടുംകൂടിയായിരിക്കും പോവുക. അങ്ങനെ വിചാരിച്ചും അനുഭവിച്ചുംആണു് യോഗവ്യായാമങ്ങഠം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതു്.

ശർവപീഠം

തലച്ചോറിലെ മേലേഅററം—ധ്യാനസ്ഥാനം.

ശശി

അണ്ണാക്കിൽ നാക്കുചേർത്തു മലർന്നു കിടക്കുക.

ശശിനാഡി

ഇഡ.

ശാണ്ഡില്യവിദ്യ

ആത്മാവുമനോമയനും പ്രാണനെ ദേഹമയനും തേജോരൂപിയും ആയിട്ടു് ഉപാസിക്കൽ. ക്രമമുക്തി ലഭിക്കും.

ശാന്തൻ

മനസ്സിനെ ജയിച്ചവൻ. ഏതു് അവസ്ഥാന്തരത്തിലും മനസ്സിനെ സമനിലയിൽ നിറുത്തുന്ന ആഠം ദീർഘായുഷ്മാനും അരോഗിയും ആയിഭവിക്കും. ബുദ്ധിമാനും ആകും.

ശാന്തി

സുഖദുഖങ്ങളും, രാഗദ്വേഷങ്ങളും ഇച്ഛാചിന്തകളും ഇല്ലാത്ത മഹോന്നതാവസ്ഥ

ഓം ശാന്തി:ശാന്തി:ശാന്തി:

ഉപനിഷത്തുകഠം തുടങ്ങിയ അദ്ധ്യാത്മശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ ഓരോ അദ്ധ്യായം അവസാനിക്കുന്നതു് മേൽക്കാണുന്ന ഏഴു് അക്ഷരം ചേർത്തു് എഴുതിയിട്ടായിരിക്കും. വായിക്കുന്ന ആളിന്റെ മനസ്സിനു പ്രശാന്തി ഉണ്ടാകുമാറാകട്ടെ എന്നുള്ള ആശംസ ആണിതു്.

ശാന്തം

സത്വഗുണം ഉളവാക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥ. ബ്രഹ്മം പ്രകാശിക്കുന്നതു്. രജസ്സു് ഘോരതയും, തമസ്സു് മൂഢഭാവവും ഉളവാക്കുന്നു. (2) ഓം ഉച്ചരിക്കുന്നതിലെ ഒരുഭാവം. മററു മൂന്നുഭാ

വങ്ങരം ഹ്രസ്വ, ദീർഘ, പ്ളു ങ്ങരം ആകുന്നു.

ശാംഭവീമുദ്ര

മുന്നോട്ടു നോക്കി കണ്ണുകരം തുറന്നിരിക്കുക; യാതൊന്നും കാണാതെ ബ്രഹ്മദ്ധ്യനം ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണു് ഈ മുദ്ര. ഈ ധ്യാനത്തിൽ യോഗി രാജയോഗി ആയിഭവിക്കും. ആത്മാനന്ദാനുഭൂതിലഭിക്കും. നിമേഷോൻമേഷരഹിതമായ ഈ അവസ്ഥയിൽ ആണു് അന്തർ ദൃഷ്ടി മുഖേന ബ്രഹ്മദർശനംനടത്തുക. താരകയോഗിനയനങ്ങരം പകുതി അടച്ചു് നാസാഗ്രത്തിലോ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലോ നോക്കിയുംഎന്നാൽ യാതൊന്നും ദർശിക്കാതെയും ബ്രഹ്മദ്ധ്യാന നിരതനായി വർത്തിക്കും. ഇതൊരുതരം കുഭകംകൂടാതുള്ള സമാധി എന്നു പറയാം. പ്രാണൻ സഹസ്രാരപത്മത്താൽ നിവേശിപ്പിച്ചും ശാംഭവീമുദ്ര അഭ്യസിക്കാം.ശാംഭവി മുദ്രയിൽ നാക്കു് അണ്ണാക്കിൽ വളച്ചുവച്ചുഖേചരിമുദ്രയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന യോഗികളുമുണ്ടു്.

ശാംഭവം

ശംഭുവിനെ സംബന്ധിച്ചതു്. യാതൊന്നിലും നിന്നു് ജനിക്കാത്തതു്.അതിന ൽ ബ്രഹ്മം ശംഭു ആകുന്നു. (2) സുഷുമ്ന

ശാരദ

ശരൽക്കാലം സംബന്ധിച്ച ഈ കാലത്തുമാത്രമേ പ്രാണായാമാഭ്യസനം ആരംഭിക്കാൻ പാടുള്ളു. ആഗസ്ററ് മദ്ധ്യം മുതൽ നവംബർ മദ്ധ്യംവരെയാണു് ശരൽക്കാലം ഇതു് ഉത്തരഭാരതത്തിലെ സ്ഥിതിയാകുന്നു.

ശാരീരം

സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നു മൂന്നുതരം ശാരീരം ഉണ്ടു് സകലർക്കും. ഈ അവസ്ഥയാണു ശാരീരം.

ശാരീരിക തപസ്സു്

ദേവദ്വിജഗുരു പ്രാജ്ഞപൂജനം ശൗചം, ആർജവം, ബ്രഹ്മചര്യം, അഹിംസ ഇവ അഞ്ചും ചേർന്നുള്ളതു്.

ശാശ്വതം

സുസ്ഥിരമായി എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്നതു്. ബ്രഹ്മം.

ശാശ്വതപദം

ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതി. ഇതാണു മനുഷ്യ ജൻമോദ്ദേശ്യം.

ശിഖാപ്രാണമയീവൃത്തി

മന:പ്രാണങ്ങളെ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ നിവേശിപ്പിച്ചു പ്രാണായാമരഹിതമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ.

ശിഖിസ്ഥാനം

അഗ്നിസ്ഥാനം. ഗുദത്തിനു $1^1/_2$ ഇഞ്ചു മുകളിലും ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു $1^1/_2$ ഇഞ്ചു താഴെയും ആയുള്ള സ്ഥാനമാണിതു്.

ശിര:കപാലരുദ്രാക്ഷം

പുരികമദ്ധ്യേ ശിവൻെറ മൂന്നാം കണ്ണുസ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായി ധ്യാനിച്ചാൽ വിദ്യുത്പുഞ്ജസമമായ ഒരു പ്രഭയുണ്ടാകുന്നതു കാൺമാൻ കഴിയും. അതു

നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കു സാധകനെ നയിക്കും. സിദ്ധൻമാരെ ദർശിച്ചു അവരുമായി സംഭാഷണം ചെയ്യാനും സാദ്ധ്യമായിത്തീരും.

ശിരസ്സ്

പ്രാണമാനസങ്ങളെ ഒടുവിലായി യോഗികൾ നിറുത്തുന്നതു് ശിരസ്സിൻെറ മേലേ അററത്തുള്ള ഭാഗമായ സഹസ്രാര പത്മത്തിലാകുന്നു. ജീവിതം വേണ്ടെന്നു തോന്നുമ്പോൾ ഉച്ചിയിൽകൂടി അനായാസമായി പ്രാണനെ അനന്തതയിലേക്കു ബഹിഷ്കരിച്ചു് നിർവാണം പ്രാപിക്കും രാജയോഗികൾ.

ശിരശ്ചക്രം

സഹസ്രാരപത്മം.

ശിവം

ബ്രഹ്മം, ആത്മാവു്. യോനിമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ ശിരസ്സിലെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ആത്മാവിനെ ലയിപ്പിച്ചു് യോഗികൾ ആനന്ദിക്കാറുണ്ടു്. ജ്ഞാനയോഗം തന്നെ ശിവം.

ശിവൻ

ത്രിമൂർത്തികളിൽ ഒരു ദേവൻ. ആശ്രിതർക്കു് മംഗളം നൽകുന്ന ദൈവം ആകയാൽ പേരു സാർത്ഥകംതന്നെ. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിവരെ അധിരോഹണം ചെയ്തിട്ടുള്ള ദൈവ സ്വരൂപം എന്നതാണു് പുരാണപ്രസിദ്ധി. ത്രിമൂർത്തികളായ ബ്രഹ്മാ വിഷ്ണുമഹേശ്വരൻമാർ എല്ലാവരും പ്രാണായാമത്തിൽ പരമോന്നതപദം പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ളവരാകുന്നു.

ശിവചക്രചതുഷ്ടയം

ഇഡാപിംഗലാസുഷുമ്നകൾ മൂന്നും കുണ്ഡലിനീശക്തിയും. ഇവ സംയോജിക്കുന്നതു ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലാകുന്നു.

ശിവതാണ്ഡവം

ശിവൻെറ ഒരു പ്രത്യേക തരം നൃത്തവിശേഷം. ശിവക്ഷേത്രമണ്ഡപത്തിൽ അര മണിക്കൂറോളം നീണ്ടു നില്ക്കുന്ന ഈ നൃത്തത്തിൽ ചില ബ്രാഹ്മണർ പ്രാവീണ്യം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളതായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്, അനേകം യോഗാസനങ്ങളുടെ സ്വാധീനത സംഘടിച്ചുള്ളതാണിതു്.

ശിവപ്രിയ

ശിരസ്സിൽ നിന്നു ഒഴുകുന്ന അമൃതധാര.

ശിവസ്ഥാനം

പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യം. അവിടെ ദൃഷ്ടികൾ ഉറപ്പിച്ചാൽ ആനന്ദം ശിവാനന്ദം—ബ്രഹ്മാനന്ദം അനുഭവിക്കാം. ഏകാഗ്രതയും, പ്രശാന്തിയും അനുഭവവേദ്യമാകുന്നതിനു പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ ദൃഷ്ടികൾ ഉറപ്പിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ഇത്തരം ധ്യാനയോഗികളാണു് ഭാരതത്തിൽ അധികവും ഉള്ളതു്.

ശിവാംബു

മൂത്രം. സ്വന്തം മൂത്രത്തിനു ഔഷധവീര്യമുള്ളതിനാൽ അതു കുടിക്കുന്ന ചില കാപാലിക യോഗാഭ്യാസികൾ ഇൻഡ്യയിലുണ്ടു്. രാവിലെ സ്വന്തം മൂത്രം കുടിക്കുന്നതു് അയുരാരോഗ്യവർദ്ധനയ്

ക്കുകാരണമാകുന്നു എന്നതും ഇൻഡ്യൻ പ്രധാനമന്ത്രി ആയിരുന്ന മൊറാർജി ദേശായി പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തുട്ടുണ്ടു്. ഇപ്പോഴത്തെ കേന്ദ്രാരോഗ്യമന്ത്രിയും ഇതു് പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്
ഇവർ ഇരുവരുംസ്വന്തം ശിവാംബു രാവിലേ പാനം ചെയ്തു ആരോഗ്യവാൻമാരായി ജീവിതം നയിക്കുന്നതു് പ്രശസ്തവസ്തുതയാകുന്നു. ശിവാംബുപാനം ഉത്തമമാണെന്നു യോഗതത്വോപനിഷത്തിലും ഹഠ പ്രദീപികയിലും പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

ശിവോഹം

ഞാൻ ശിവനാകുന്നു എന്ന ഭാവന. ഈ മന്ത്രം സദാജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാ സന്യാസിമാർ ഇപ്പോഴും ധാരാളമുണ്ടു്. ഇതിനെക്കാരം ശിവമയ (മംഗളകരം) മായ മറ്റൊരു ചിന്തയില്ല; ശബ്ദവുമില്ലതന്നെ. സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ പലപ്പോഴും ശിവോഹമന്ത്രവും ശിവോഹധ്യാനവും നടത്തിയിട്ടുള്ള മഹാപുരുഷനായിരുന്നു. "അഹംബ്രഹ്മാസ്മി" എന്ന മഹാവാക്യചതുഷ്ടയത്തിലെ ആശയം തന്നെ ഇവിടെ മൂന്നു അക്ഷരത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നേയുള്ളൂ. മഹാത്മാഗാന്ധി സർവദാ "ഹരേറാം" മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതുപോലെ "ശിവോഹം"മന്ത്രം സർവദാ ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ജീവിതസൗഖ്യത്തിനു നിദാനമായിപരിണമിക്കുന്നതാണു്.

ശിശിരം

നവംബർ 15-ാംനു മുതൽ ജാനുവരി 15-ാംനു വരെയുള്ള രണ്ടുമാസക്കാലം. തണുപ്പുകാലമാകയാൽ പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കാൻ പാടില്ലാത്തകാലമാണിതു്.

ശീതളി

ഒരുതരം പ്രാണായാമം. നാക്കിനെ പുറത്തോട്ടുനീട്ടി പൂരകം നടത്തുക. വായിലും മൂക്കിലുംകൂടി വായു ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നതിനാൽ ദേഹത്തിനു കുളിർമ്മലഭിക്കുന്നു. രേചിക്കേണ്ടതു് വായ്അടച്ചിട്ടു മൂക്കിൽക്കൂടിമാത്രമായിരിക്കണം
പ്രയോജനങ്ങൾ
പൈദാഹങ്ങൾ, ഗുൻമൻ യകൃത്തു്, പ്ളീഹ, പിത്തം, ജ്വരം, വിഷം എന്നിവയെയെല്ലാം നശിപ്പിക്കുന്നു.

ശീർഷപാദാസനം

കമിഴ്ന്നു് കിടന്നിട്ടു് ഉള്ളം കാലുകൾ ശിരസ്സിൽവച്ചിട്ടു് കൈകൾകൊണ്ടു് കാൽവിരലുകളെ പിടിക്കുക.

ശീർഷഹസ്താസനം

ശീർഷാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം ഉള്ളംകൈകൾ തലയുടെ ഇടതും വലതും വശങ്ങളിൽ ഉറപ്പിക്കുക. (2) ഈ നിലയിൽ ഉള്ളം കൈകളിൽ മാത്രമായി ശീർഷാസനസ്ഥനാവുക. (3) കൈമുട്ടുകളും ഉള്ളംകൈകളും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചുശീർഷാസനസ്ഥനാവുക.

ശീർഷാസനം

വലതുകൈവിരലുകൾ ഇടതുവിരലുകളിൻമേലോ, ഇടതുകൈവിരലുകൾ വലതുകൈയിലോ ചേർക്കുക. കുത്തിയിരുന്നിട്ടു് തലയുടെ നെററിയ്ക്കുമേലുള്ള

പകുതിഭാഗം അതിൻമേൽ വയ്ക്കണം. കാലുകൾ ഉയർത്തി നേരെ നിവർത്തി നിൽക്കുക. തലയുടെ പിൻഭാഗം പകുതി തറയിൽ ഉറപ്പിക്കണം. കാൽ അൽപാൽപമായി ഉയർത്തി ഓരോ നിലയിലും 2-3 മിനിട്ടു സ്ഥിതിചെയ്തു ശരീരത്തിനു ഉറപ്പും ബാലൻസും വരുത്തേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിലേക്കു രണ്ടു മാസത്തെ പരിശ്രമം വേണ്ടതുണ്ടു്. (2) കാലുകൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും നീട്ടിനിൽക്കാം കാലുകൾ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും നീട്ടിയും നിൽക്കാം. (3) ശീർഷാസനത്തിൽ പത്മാസനം ബന്ധിച്ചുനിൽക്കുന്നതിനെ പത്മശീർഷാസനം എന്നുപറയും. (4) പത്മശീർഷാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം കാലുകൾ മുഖത്തിനടുത്തേക്കു വളച്ചുകൊണ്ടുവന്നു തറയ്ക്കു അൽപം മുകളിൽ കാൽമുട്ടുകൾ എത്തിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യണം. യാതൊരു രോഗവും ശരീരത്തിനെബാധിക്കാതെ അതിനെ നില നിറുത്തും. ഏകാഗ്രതയുണ്ടാകും. ചിന്താശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഭ്രാന്തനെ ഇതിൽ നിറുത്താൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അയാളുടെ ഭ്രാന്തു് ആറുമാസംകൊണ്ടു ശമിക്കും. കുഷ്ഠരോഗംവരെ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളതാണു് ശീർഷാസനം. ഇന്ദ്രിയനഷ്ടംവന്നാൽ 24 മണിക്കൂർസമയത്തേക്കു ഈ യോഗാസനം അഭ്യസിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. അങ്ങനെ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഭ്രാന്തുരോഗം വന്നേക്കും. ലൗകികർ 5 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ അനുഷ്ഠിച്ചു ഹൃദ്രോഗവും മററും വരുത്തിവയ്ക്കരുതു്. ഉള്ളംകൈകളിൽ മാത്രമായും ശീർഷാസനസ്ഥനാകാൻ കഴിയും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ആസനരാജനായി ശീർഷാസനത്തേയും ആസനരാജകുമാരനായി സർവാംഗാസനത്തേയും യോഗാചാര്യൻമാർ പരിഗണിച്ചുപോരുന്നു. നരച്ചതലമുടി കറുക്കുകയും, വെള്ളെഴുത്തുകൂടാതെ വാർദ്ധക്യത്തിലും കഴിച്ചുകൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നതിനു് ഈ ആസനരാജനെ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മതിയാകും. ശരീരത്തിനു സാർവത്രികമായി ലാഘവവും മനസ്സിനു് അനവരതമായി ഉൻമേഷവും ബുദ്ധിയ്ക്കു് ദൃഢമായ ആലോചനാശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇൻഡ്യൻ പ്രധാനമന്ത്രി ആയിരുന്ന ജവഹർലാൽനെഹ്റു 72 വയസ്സുവരെയും ഏതു ദേശത്തായിരുന്നാലും ശീർഷാസനം 5 മിനിട്ടുസമയം അഭ്യസിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു.

ശുകമാർഗ്ഗം

വളരെ വേഗം സുഖമായി പ്രാണ ബഹിഷ്കരണം നടത്തുന്ന മാർഗ്ഗം. സാവധാനത്തിൽ പ്രാണ ബഹിഷ്കരണം നടത്തുന്ന മാർഗ്ഗം വാമദേവമാർഗ്ഗമാകുന്നു — പിപീലികാമാർഗ്ഗം ആണിതു്.

പ്രാണായാമമാർഗ്ഗേണ നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നതിലേക്കു് ഉദഗ്രപ്രവർത്തകൻമാർ ശുകമാർഗ്ഗ സഞ്ചാരികളായി പ്രയത്നിക്കുന്നു. പിപീകാമാർഗ്ഗ സഞ്ചാരികൾ സാവധാനത്തിൽ വളരെകാലത്തെ പരിശ്രമം കൊണ്ടു മാത്രം നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. ഇവർ മന്ദപ്രവർ

ത്തകരാകുന്നു.

ശുകമാർഗ്ഗസഞ്ചാരികൾ

പക്ഷികൾ പറക്കുന്നതുപോലെ അതിവേഗം ഉദഗ്രപ്രാണായാമം ചെയ്തു അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയെ പ്രാപിക്കുന്ന യോഗിവരേണ്യൻമാരാണു് ശുകമാർഗ്ഗ സഞ്ചാരികൾ. ഇതിനു വിപരീതമാണു് മന്ദബുദ്ധികളുടെ പിപീലികാമാർഗ്ഗം.

ശുക്രം

ശുക്ളം. ജീവിതം നിലനിറുത്തുന്ന മഹോന്നത ദ്രവരൂപ സാധനം. ഇന്ദ്രിയം.

ശുക്ളസ്ഥിരത

ശുക്ളത്തിനു ശരീരത്തിൽ സ്ഥിരത സിദ്ധിച്ചാൽ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും സ്ഥിരത ലഭിക്കും. ശരീരത്തിനു സുഗന്ധവും സിദ്ധിക്കും. വായുവിനും സ്ഥിരതലഭിക്കും, സിദ്ധാസനത്തിൽ 15 മിനിട്ടുവീതം ദിവസംപ്രതി സ്ഥിതി ചെയ്താൽ ശുക്ളസ്ഥിരതലഭിക്കും.

ശുക്ളമാനസജയം

ശുക്ളസംരക്ഷണവും മനോനിയന്ത്രണവും ആണു് ജീവിത വിജയകാരണങ്ങൾ.

ശുചി

ശുദ്ധി. ഇതു സാത്വികലക്ഷണമാകുന്നു. ധർമ്മ, ജ്ഞാന, വൈരാഗ്യൈശ്വര്യങ്ങൾ സാത്വികരൂപബുദ്ധിയാകുന്നു. ശൗചം ആണു ഒരു ആചാര്യലക്ഷണം.

ശുചിത്വം

രാജയോഗ മാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു കായികവും മാനസികവും ആയ ശുചിത്വം അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യംകൊണ്ടുള്ള ശരീരശുദ്ധിയാണു പരമോത്കൃഷ്ടമായ ശുചിത്വം.

ശുണ്ഡാസനം

കാലുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലായി അകററി നിന്നിട്ടു് ഉള്ളം കൈകൾ ചേർത്തു കുനിഞ്ഞു കാലുകൾക്കിടയിൽക്കൂടി പിന്നോട്ടു നീട്ടുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ടാണു് ഈ പ്രവർത്തനം വേണ്ടുന്നതു്. ഇങ്ങനെ 10 തവണയാകട്ടെ. അരമിനിട്ടു് വിശ്രമത്തിനുശേഷം കാലുകൾ അടുപ്പിച്ചു നിന്നിട്ടു് കുനിഞ്ഞു കൈകൾ കാലുകളുടെ ഇടതും വലതും വശങ്ങളിലായി പിന്നോട്ടു നീട്ടി ഉയർത്തുക. ശ്വാസം വലിച്ചുകൊണ്ടു ഉയരുക. 10 തവണയാകട്ടെ.

ആന തുമ്പിക്കൈയ് ആട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് കാലുകൾക്കു ഇടയിലും ഇരുവശങ്ങളിലും ആയിട്ടായിരിക്കുമല്ലൊ. ശുണ്ഡം എന്നാൽ ആന എന്നു് വാഗർത്ഥം. സകലമനുഷ്യരും രാവിലെ ഈ അഭ്യാസം മരണപര്യന്തം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു, നടുവ് നിവർന്നും മലബന്ധം അകററിയും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഈ യോഗാസനം വൃദ്ധൻമാർക്കും തുടങ്ങാവുന്നതാണു്. ശുണ്ഡാലശബ്ദത്തിനുആനയുടെ തുമ്പിക്കൈയ് എന്നും അർത്ഥമുള്ളതിനാൽ ശുണ്ഡാസനത്തെ ശുണ്ഡാലാസനം എന്നും

പറയാറുണ്ടു്.

ശുദ്ധം

അവിദ്യയോ ക്ലേശമോ ഇല്ലാത്ത ആളായിത്തിരുമ്പോൾ ശുദ്ധബ്രഹ്മത്തെ അറിയുന്ന ശുദ്ധചിത്തനായി ഭവിക്കും.

ശുദ്ധമലിനവാസനകൾ

ജൻമവിനാശത്തിനു ശുദ്ധവാസനയും ജൻമത്തിനു മലിനവാസനയും കാരണമായി ഭവിക്കുന്നു.

ശുദ്ധാചലം

കൈലാസം. ചിദാകാശധ്യാനപ്രവീണൻ പ്രകാശദർശനാനന്തരമുള്ള അഭ്യാസത്താൽ പ്രകാശത്തിന്റെ സംരക്ഷകൻ ആയി ഭവിക്കുന്നു.

ശുഭം

പത്തു പ്രധാനനാഡികളിൽ ഒന്നു്.

ശുഭവാസന

ദൈവ ചിന്തയിലേക്കുള്ളവാസന. അശുഭവാസന ദു:ഖത്തിലേക്കു്മനുഷ്യരെ നയിക്കുന്നു.

ശുഭേച്ഛ

മോക്ഷചിന്ത. നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കുള്ള മാർഗത്തിലെ പഞ്ചാവസ്ഥകളിലൊന്നു്.

ശൂന്യം

ഖേചരിമുദ്രാസ്ഥാനം. അണ്ണാക്കിൽ മേലേ അററം. ആസനമുദ്രാപ്രാണായാമങ്ങളുടെഅഭ്യസനം മുഖേന പ്രാണൻ അവിടെ ഉറച്ചു ആനന്ദം ഉളവാക്കുന്നു. ആത്മബോധാതീതാവസ്ഥയാണിതു്.

ശൂന്യകം

ബാഹ്യകുംഭകം.

ശൂന്യതാദ്ധ്യാനം

നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും, ഉറങ്ങുമ്പോഴും ശൂന്യതയെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനു കഴിയുന്നയോഗി ചിദാകാശത്തിൽ ലയിക്കുന്നവനായി ഭവിക്കും. അതുതന്നെ അത്യാനന്ദം. വേദാന്തയോഗി ആണു് ഈ മഹാപുരുഷൻ.

ശൂന്യപദവി

സുഷുമ്നാന്തർഭാഗം.

ശൂന്യാശൂന്യം

രാജയോഗസമാധി.

ശൂരാ

നാഭിയിൽനിന്നു ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തേക്കു പോകുന്ന ഒരു നാഡി.

ശോധന

പരിശുദ്ധീകരണം. ഷട്ക്രിയകൾ നടത്തി ദേഹശുദ്ധിവരുത്തൽ.

ശോധന പ്രാണായാമം

നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമം. സാക്ഷാൽ പ്രാണായാമത്തിനു മുമ്പു്നാഡീശോധന നടത്തേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. അതും പ്രാണായാമം കൊണ്ടുതന്നെയാകാം. ഷട് കർമ്മാനുഷ്ഠാനം കൊണ്ടു നാഡീ ശുദ്ധിവരുത്തുന്നവരും ഉണ്ടു്. അനുലോമവിലോമപ്രാണായാമം 12 എണ്ണം ചെയ്താൽതന്നെ

വിയർപ്പുണ്ടാകും. അതിനെ കൈകരംകൊണ്ടു തുടച്ചു് ശരീരത്തിൽ ചേർക്കണം. ക്രമേണ ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്താൽ വിയർപ്പുകാണാതാകും. ദേഹമനശ്ശക്തികരം വർദ്ധിച്ചു് രാജയോഗപദവിയിൽ എത്തിച്ചേരും.

ശോഷണി

നഭോധാരണ.

ശൗചം

''നിയമ''ങ്ങളിലൊന്നായ ശുചിത്വം. മണ്ണും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു മാലിന്യ ദൂരീകരണം നടത്തുകയാണിതു്. ഇതു ദേഹശൗചം. മനശ്ശൗചം വരുത്തുന്നതിനു അദ്ധ്യാത്മ ചിന്തകളാണു പ്രയോജന പ്രദം. അതോടുകൂടി ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനവും.

ശ്വസനം

ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ക്രിയാസമുച്ചയം. ശ്വാസപ്രശ്വാസങ്ങളുടെ ഗതി വിച്ഛേദമാണു് പ്രാണായാമം

ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം

ഈ ശ്വസനക്രിയകരംപലതരത്തിലുണ്ടു്. (1) രണ്ടു മൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളിൽ കൂടി പൂരകരേചകങ്ങരം നടത്തുക (2) ഇടത്തേ മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി രേചകം, വലത്തേതിൽ കൂടി പൂരകം തുടർന്നു ഇടത്തേതിൽക്കൂടിരേചകം.(3) ഓരോ മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽക്കുടി മാറി മാറി പൂരകരേചകങ്ങരം (4) ഒരു സെക്കണ്ടിൽ രണ്ടു വീതം നടത്തുന്ന പൂരകരേചകങ്ങരം 12എണ്ണം ഇടത്തേ നാസാരന്ധ്രത്തിൽ; തുടർന്നു് വലത്തേതിൽ 12 എണ്ണം. ഇങ്ങനെ 5 മിന്നിട്ടിൽ 600 എണ്ണം രാവിലേയും 600 എണ്ണം വൈകുന്നേരത്തും നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ഇതാണു് കപാലഭാതി. (5) അര സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം വലിച്ചു വലിച്ചു ഹൃദയംനിറയുന്നതു വരെയുള്ള ഭസ്ത്രിക നടത്തുക. (6) 5: 10 മാത്രാക്രമത്തിൽ തുടങ്ങി 16 സെക്കണ്ടിൽ പൂരകം. 32 സെക്കണ്ടിൽ രേചകം എന്നിങ്ങനെ 80 എണ്ണം വീതം ദിനം പ്രതി 2 തവണ നടത്തുക. ഇത്തരം ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം ഏതൊരുലൗകികനും നടത്തി ആരോഗ്യവും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം. ഇങ്ങനെയുള്ള പലതരം ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങരം അല്പാല്പം മായിശരീരസ്ഥിതിയും മന:സ്ഥിതിയും പരി:തസ്ഥിതിയും പരിഗണിച്ചു അവരവർതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പ്രാണായാമമാകുമ്പോരം ഗുരൂപദേശം അത്യാവശ്യമാകുന്നുണ്ടു്.

ശ്വാസോച്ഛ്വാസസംഖ്യ

നമ്മരം സാധാരണമായി ഒന്നര സെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം വലിക്കുകയും രണ്ടരസെക്കണ്ടിൽ ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒരു മിനിട്ടിൽ 15—ഉം ഒരു മണിക്കൂറിൽ 900—ം (60 × 15) ഒരു ദിവസം 24 മണിക്കൂറിൽ 21600—ം തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നു. വാർദ്ധക്യം ഏറുന്തോറും ഇവയുടെ ദൈർഘ്യം കൂടി എണ്ണം കുറഞ്ഞു പോകുന്നു.

ഓടുകയോ ചാടുകയോ മറ്റോ ചെയ്യുമ്പോരം ഇതിന്റെ എണ്ണംകൂടുന്നു. അതു് വിയർപ്പും ക്ഷീണ

വും കാണിക്കുകയാണ്. പ്രാണായാമാഭ്യാസം മുഖേന ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സംഖ്യകുറച്ചു് ഒടുവിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതനായിത്തീരും. അതാണു് അമരത്വം—അസംപ്രജ്ഞാത സമാധി.

ശ്രദ്ധാനൻ

വിശ്വാസമുള്ളവൻ. ആത്മവിശ്വാസി.

ശ്രദ്ധ

മതവിശ്വാസത്തോടുകൂടിയ കഠിനപരിശ്രമം. അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിവരെ രാജയോഗി ഈ പരിശ്രമത്താൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. അതുവരെ ശ്രദ്ധ അത്യാവശ്യമാണു്. ശരീരരഹിതരായ പ്രകൃതിലയൻമാർ സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ ഈ പരമോന്നതാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേർന്നവരാകുന്നു.

ശ്രദ്ധാത്രയവിഭാഗയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഈ 17ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 28 ശ്ലോകങ്ങളുണ്ടു്. സാത്വികി, രാജസി, താമസി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുവിധത്തിൽ ശ്രദ്ധ ഉണ്ടാകാം. സാത്വികൻമാർ ദേവൻമാരെ പൂജിക്കുന്നു. ദംഭാഹംകാര സംയുക്തരായി ശരീരശോഷക തപസ്സു്ചെയ്യുന്നവർ രാജസൻമാരും ഭൂതപ്രേതാദി പൂജനം നടത്തുന്നവർ താമസൻമാരും ആകുന്നു. ''ഓം തൽ സത്'' എന്നീ അക്ഷര ത്രയത്തിന്റെ അർത്ഥം ഗ്രഹിച്ചു ഓരോരുത്തർ ചെയ്യുന്ന തപശ്ചര്യകളും ഇതിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ശ്രപണം

ആഹാരദഹനത്തിനു ശരീരം ചൂടാക്കൽ. പ്രാണാപാനൻമാരുടെ ഉഗ്രപ്രവർത്തനത്താൽ ഇതു സംഭവിക്കുന്നു.

ശ്രീകൃഷ്ണാർജ്ജുന സംവാദം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 18 അദ്ധ്യായം ശ്രീകൃഷ്ണാർജ്ജുന സംവാദമാകുന്നു. ഭാരതയുദ്ധത്തിനു തയ്യാറായിവന്ന അർജ്ജുനൻ ഗുരുവധങ്ങാം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതിലെ മഹാപാപം ഓർത്തു് തളർന്നു മോഹാലസ്യം പ്രാപിച്ചുപോയ ഘട്ടത്തിൽ ഭഗവാൻ അദ്ദേഹത്തെ ഉണർത്തി കർമ്മഭക്തി ജ്ഞാനരാജയോഗങ്ങാം സകലതും പറഞ്ഞുകൊടുത്തതിനു പുറമേ തന്റെ വിശ്വരൂപം കാണിച്ചു തന്റെ സർവേശ്വരത്വം ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുകയുമുണ്ടായി. ഈ സംവാദങ്ങളെല്ലാമാണു് ഗീതാന്തർഗതം. ഏതൊരാളിനും ഗീതാപാരായണം ഉത്തേജനവും പ്രബുദ്ധതയും നൽകി അതു് വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണു്.

ശ്രീശൈലം

=നട്ടെല്ലു് =മേരുദണ്ഡം ഇവ യോഗശാസ്ത്ര പ്രസിദ്ധമായ പദങ്ങളാകുന്നു.

ശ്രുതി

ശബ്ദം=വചനം. വേദസംഹിതാ കൽപതരുവിലെ ഫലങ്ങളാണു് യോഗം. അനേകായിരം വർഷങ്ങാംക്കുമുമ്പു് ആര്യൻമാർ വേദങ്ങളെ കേട്ടു പഠിക്കുകയായിരുന്നു പതിവു്. പിന്നീടാണു ലിപികളുടെ ആവിർഭാവം.

ശ്രുതിവിപ്രതിപന്നൻ

ധർമ്മോപദേശങ്ങളിൽ ഭ്രമിച്ചിരിക്കുന്നവൻ.

ശ്രേയസ്സ്

1) ആത്മസുഖം.
2) സൽക്കീർത്തി.

ശ്ലേഷ്മം

കഫം.

ഷ

ഷട്കർമ്മം

ധൗതി, വസ്തി, നേതി, ത്രാടകം, നൗളി, കപാലഭാതി എന്നിവ അഭ്യസിച്ചിട്ടാണു് ശരീരശുദ്ധി സമ്പാദിക്കേണ്ടതു്. ഇതിനുശേഷം നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമവും തുടർന്നു് സാക്ഷാൽ പ്രാണായാമവും യോഗാഭ്യാസ പരിശീലകർഅഭ്യസിക്കുന്നു.

ഷട്കർമ്മഫലങ്ങൾ

ദുർമ്മേദസ്സു്, കഫമലദോഷങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ബഹിഷ്കരണം നിമിത്തം പ്രാണായാമാഭ്യസനം സുഗമമായിത്തീരുന്നു., ശരീരം അരോഗവും സുശക്തവും ആയിത്തീരുന്നു.

ഷട്ചക്രം

മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞാ. ഇവ ഓരോന്നിലും പ്രാണനേയും മാനസത്തേയും നിറുത്തി ധ്യാനിച്ചിട്ടാണു് രാജയോഗികൾ സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ പ്രാണനെനിറുത്തുന്നതു്.

"പടിയാറും കടന്നവിടെച്ചെല്ലുമ്പോൾ
ശിവനെക്കാണാമേ ശിവ
ശംഭോശംഭോ"

എന്നകീർത്തനത്തിലെ "പടിയാറി"ൽ പ്രാണായാമ സ്ഥാനങ്ങളാണുനിർദ്ദിഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്. ദേഹത്തിൽ എല്ലായിടത്തുമായി സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽ മാത്രമായി സഞ്ചരിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടുന്ന 12 സംവൽസരക്കാലത്തെ കഠിന പ്രയത്നം ഒരുവനെ രാജയോഗി ആക്കിത്തീർക്കും.

ഷഡ്ദർശനങ്ങൾ

സാംഖ്യം, യോഗം, ന്യായം, വൈശേഷികം, മീമാംസ, വേദാന്തം, എന്നീ ആറു ദർശനങ്ങൾ. പുരാതനഭാരതീയർ ജ്ഞാനം മുഴുവനും ഈ ആറു വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. വേദാന്തദർശനം സിദ്ധിച്ചആൾ സദാആനന്ദനായി ജനനജീവിതമരണങ്ങളൊന്നും അറിയാതെ ജീവിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ നിത്യാനന്ദമായ മോക്ഷം പ്രാപിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഈ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കായി ആദ്യം പഠിക്കേണ്ടതു ഷഡ്ദർശനങ്ങളാകുന്നു.

ഷഡ്ഭാവം

അസ്തി, ജനനം, വർദ്ധനം, പരിണാമം, ക്ഷയം, നാശം. ഏതൊരു വസ്തുവും ഈ ആറുഭാവത്തിനു വിധേയമാകുന്നുണ്ടു്.

ഷഡ്രിപുക്കൾ

കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോ

ഹം, മദം, മാൽസര്യം ഈ ആറു് എണ്ണമാണു് മനുഷ്യരുടെ മാനസികശത്രുക്കൾ. ഇവയെ ജയിക്കേണ്ടതു് സദ്ഗുണവാൻമാരായി ജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏവരുടേയും കർത്തവ്യമാകുന്നു.

ഷട്ശോധനങ്ങൾ

ധൗതി, വസ്തി, നേതി, ലൗലികി, ത്രാടകം, കപാലഭാതി. ഇവ ശരീരശുദ്ധീകരണത്തിനു അവശ്യം വേണ്ടതാകുന്നു.

ഷട്സംപത്തി

ശമം, ദമം, ഉപരതി, തിതിക്ഷ, ശ്രദ്ധ, സമാധാനം. ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിക്കുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണിവ.

ഷഡാധാരചക്രം

1) മൂലാധാരം
2) സ്വാധിഷ്ഠാനം
3) മണിപൂരകം
4) അനാഹതം
5) വിശുദ്ധി
6) ആജ്ഞാ (ഭ്രൂമദ്ധ്യം)

ഈ ഓരോ ചക്രത്തിലും അദൃശ്യമായ അനവധി നാഡികൾ സന്ധിക്കുന്നതിനാൽ ഇവ പ്രാണായാമാനുഷ്ഠാനത്തിൻെറ പ്രധാനകേന്ദ്രങ്ങളായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ പ്രാണനെ രണ്ടു മണിക്കൂർ വിതം നിറുത്തൽ ചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ രാജയോഗി ആയിത്തീരാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ഷഡിന്ദ്രിയം

ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ആറാമത്തേതു്— മനസ്സു്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളാണു് മററു് അഞ്ചെണ്ണം.

ഷഡംഗയോഗം

അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ യമനിയമങ്ങൾ രണ്ടും യോഗാഭ്യാസത്തിനു പ്രാണമാനസശരീരങ്ങളെ തയ്യാറാക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. അതിനാൽ ചില യോഗികൾ ഇവയെ യോഗാഭ്യാസത്തിനുള്ള അനുപേക്ഷണീയാനുഷ്ഠാനമായി പരിഗണിക്കുന്നില്ല. അവർ 1) ആസനം 2) പ്രാണായാമം 3) പ്രത്യാഹാരം 4) ധാരണ 5) ധ്യാനം 6) സമാധി എന്നിവയെ മാത്രമേ യോഗാനുഷ്ഠാനങ്ങളായി പരിഗണിക്കുന്നുള്ളൂ.

ഷഷ്ഠേന്ദ്രിയങ്ങൾ

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും.

ഷൺമുഖീകരണമുദ്ര

കൈപ്പെരുവിരലുകൾ കൊണ്ടു രണ്ടു ചെവിയും, ചൂണ്ടുവിരലുകൾകൊണ്ടു് നയനങ്ങളും, നടുവിരലുകൾകൊണ്ടു് നാസികാദ്വാരങ്ങളും അടയ്ക്കുക. ഈ ആറു ദ്വാരങ്ങളും അടച്ചു യാതൊന്നും കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യാതിരുന്നാൽ മനസ്സു ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തന്നെ ക്രമേണ മന്ദമായി അപ്രത്യക്ഷമായി എന്നുവരും. എന്നാൽ ജീവശക്തി ഉള്ളിൽ സർവത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ബാഹ്യ സഞ്ചാരം അടങ്ങി ആത്മാവിൽ അതുലയിക്കും. ഏകാഗ്രതവർദ്ധി

ച്ചു ആത്മദ്ധ്യാനപരായണനാ യിഭവിക്കും.

ഷോഡശകലാവിദ്യ

സദ്യോമുക്തിലഭിക്കും. ദൃഗ് ദൃശ്യവിവേകികൾ പ്രത്യഗാത് മാവിനെ പ്രാപിച്ചു്, 16 കലക ളേയും പരിത്യജിച്ചു ആത്മാ വിനെ അദ്വൈതപരബ്രഹ്മമായി ധ്യാനിക്കുന്ന വിദ്യയാണിതു്.

ഷോഡശാധാരം

കാൽപ്പെരുവിരൽ, ഉപ്പൂററി, മുട്ടു്, തുട, സീവനി, ലിംഗം, പൊക്കിൾ, ഹൃദയം, കഴുത്തു്, ലംബിക, മൂക്കു്, ഭ്രൂമദ്ധ്യം തോൾ, നെററി, ശിരസ്സ്, ബ്ര ഹ്മരന്ധ്രം. ഈ 16 ആധാരങ്ങ ളിൽ ഓരോന്നിലും പ്രാണനെ നിറുത്തിയുള്ള അഭ്യാസം നട ത്തിയാൽ മാത്രമേ പ്രാണജയം സിദ്ധിച്ചു് സ്വച്ഛന്ദ മൃ ത്യു ഇഷ്ടാനുസരണം വരുത്താൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ഒരു ലൗകികനു ഷോഡശാധാരങ്ങളിൽ പ്രാണനെ നിറുത്താൻ ഒരു ദശവർഷം വേണ്ടി വന്നേക്കും.

ഷോശാധാരബന്ധനം

വിശുദ്ധി ചക്രത്തിൽ പ്രാണ സംയമം ചെയ്താൽ ഷോഡശാധാ രങ്ങളും ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നതാകു ന്നു.

സ

സകളം

ബ്രഹ്മസ്വരൂപം. ഇതിൽ ഉൾ പ്പെടാത്തതായി ഒന്നും ഇല്ലതന്നെ.

സകളനിഷ്കളം

പ്രപഞ്ചത്തിലെ രൂപങ്ങളും രൂ പമില്ലായ്മയും. രൂപങ്ങളായികാ ണുന്ന സകലതും അരൂപങ്ങളാ ണു് എന്നും, മായാബോധത്താലാ ണു് രൂപങ്ങൾ കാണുന്നതെന്നും ആണു് വേദാന്തികളുടെ അഭിപ്രാ യം. ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ ഈ വസ് തുത സ്ഥാപിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. ബ്ര ഹ്മം സകളനിഷ്കളമാകുന്നു.

സങ്കൽപം

ആശിക്കൽ. ബ്രഹ്മജ്ഞാനി യെ ബാധിക്കാത്ത മാനസികാവ സ്ഥയാണിതു്. ഈ പ്രപഞ്ചംത ന്നെ നമ്മളുടെ സങ്കൽപത്തിലാ ണു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. പ്ര പഞ്ചം ഒരു തോന്നൽ മാത്രമാകു ന്നു. നമ്മളുടെ അജ്ഞതാവിലാ സം.

സങ്കൽപ്പനാശം

സർവസങ്കൽപ്പനാശമാണു് സ മാധി. പ്രാണമാനസൈക്യം തന്നെ ഇതു്. ആനന്ദാവസ്ഥയുമാകു ന്നു.

സങ്കൽപ്പപ്രഭവം

സങ്കൽപത്തിൽനിന്നു് ഉണ്ടാകു ന്നതു്.

സങ്കൽപ്പമാത്രരചിതം

ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ സങ്കൽപ മാത്രരചിതമാണെന്നുള്ള ബോദ് ധ്യം. അരൂപബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം മാത്രമാണു് പ്രപഞ്ചബോധധാ രണയിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാർ ഗ്ഗം.

സങ്കൽപവർജിതൻ

സകലാശയങ്ങളേയും ത്യജിച്ച യോഗി. അയാൾക്കു സാമാധിസ്ഥനാകാൻ കാലതാമസം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. മോക്ഷേച്ഛപോലും ഇല്ലാത്ത ഈ സന്യാസി ലോകത്തിലെ യാതൊന്നും കാണാതെ കേൾക്കാതെ സ്പർശിക്കാതെ രാപകലും സുഖദുഃഖങ്ങളും അറിയാതെ നിത്യാനന്ദനായി കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നു.

സങ്കൽപ്പശക്തി

ഈ പ്രപഞ്ചം സങ്കൽപ്പത്തിൽമാത്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാകുന്നു. സങ്കൽപ്പമാകട്ടെ മനസ്സിൻെറ വൃത്തിയുമാണു്. മനസ്സിനെ ആകാശത്തിൽ ലയിപ്പിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നയോഗിക്കു് സർവത്ര ശൂന്യംതന്നെ. അദ്വൈതവാദികൾക്കു പ്രപഞ്ചം എന്ന ഒന്നു് ഇല്ല. സർവവും നമ്മളുടെ തോന്നൽമാത്രം. നാമരൂപഭാവങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയെപ്പററി അദ്വൈതികൾക്കുമാത്രമേ ബോധം ഉണ്ടാകയുള്ളൂ.

സത്കാര്യവാദം

കാരണത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണു് കാര്യങ്ങൾ എന്നുള്ള സിദ്ധാന്തം. എന്നാൽ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ സർവവ്യാപിത്വ സർവശക്തിത്വ സർവജ്ഞത്വങ്ങൾക്കുള്ള കാരണം ഇന്നുവരെ ആരും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ളതായി ഉദ്ഘോഷിക്കപ്പെടുന്നതെല്ലാം അബദ്ധമായിട്ടേ കണ്ടിട്ടുള്ളൂ. ഇത്ര ചെറുതാണു് മനുഷ്യബുദ്ധി. ഇതൊക്കെകണ്ടുപിടിക്കാൻ മെനക്കെടുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതു് ആത്മാനന്ദത്തിൽ ലയിക്കുന്നതാണു്. മാമ്പഴംതിന്നു രസിക്കുന്നതിനുപകരം ഈ മാമ്പഴം എങ്ങനെ ഉണ്ടായി, അണ്ടിമൂത്തതോ മാവുമൂത്തതോ എന്നും മററും വാദിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ അതിനു ഒരിക്കലും അവസാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല എന്നു ഭഗവാൻ ശ്രീരാമകൃഷ്ണ പരമഹംസൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതു എന്നെന്നും ഒരു വസ്തുതയായിവർത്തിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

സക്രിയ

പ്രവർത്തനക്ഷമമായതു്. ഇതു വ്യക്തമായുള്ളതാകുന്നു. ഇതിനു വിപരീതമാണു് അവ്യക്തം—അക്രിയ.

സങ്കീർണ്ണം

കൂടിക്കലർന്നു കുഴഞ്ഞു കിടക്കുന്നതു്. സവിതർക്ക സവികാര സംപത്തികൾ സങ്കീർണ്ണങ്ങളായുള്ളവയാകുന്നു. വികൽപ്പംകൊണ്ടാണു് ഇതു സംഭവിക്കുന്നതു്.

സംസ്കാരം

ജൻമനാഉള്ളതോ ഈ ജൻമത്തിൽ സമ്പാദിച്ചതോ ആയ ഉറച്ചപെരുമാററം. വൃത്തിസംസ്കാരചക്രം ഒരാളിൻെറ മാനസികാന്തർഭാഗാവസ്ഥ വെളിവാക്കുന്നതാണു്. വാസന സംസ്കാരംതന്നെ. സംസ്കാരഫലങ്ങളാണു് ധർമ്മാധർമ്മങ്ങൾ. മുജ്ജൻമങ്ങളിലെ ചിന്താപ്രവർത്തനഫലങ്ങൾ ഈ ജൻമത്തിൽ വാസനാരൂപേണ പ്രകാശിക്കുന്നു.

സംഖ്യ

പ്രാണായാമം സംഖ്യയുടെ വർ

ദ്ധന അനുസരിച്ചാണ്ു് പരിഗ ണിക്കപ്പെടുന്നതു്. 16:64:32 മാ ത്രാക്രമത്തിൽ 80 പ്രാണായാമം ഒററ ഇരിപ്പിൽ നടത്തി നാലുതവണ യായി ദിവസം 320 എണ്ണം തിക യ്ക്കണം. ഇങ്ങനെ ഒരുമാസം 9600 വീതം 6 മാസംകൊണ്ടു് 57600 എ ണ്ണം തികച്ചാൽ കുണ്ഡലിനീശ ക്തി ഉണർന്നു ആനന്ദം പ്രാപി ക്കാം. യോഗാഭ്യാസിയുടെ പ്രവൃ ത്തികളിൽ സംഖ്യയും കാലവും പരിഗണിക്കുക എന്നതു അനുപേ ക്ഷണീയമാകുന്നു.

സഗർഭം

പ്രാണായാമം സഗർഭം എന്നും നിഗർഭം എന്നും രണ്ടുതരത്തിലു ണ്ടു്. 16:64:32 എന്ന മാത്രാക്രമ ത്തിലുള്ള ഈ പ്രാണായാമത്തിലെ സഹിതകുംഭകത്തിൽ മന്ത്രജപവും ഇഷ്ടദേവതാധ്യാനവും ഉണ്ടായി രിക്കും. നിഗർഭപ്രാണായാമത്തിൽ മന്ത്രജപം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. നിഷ്കളബ്രഹ്മദ്ധ്യാന നിരത നായി ആ യോഗി വർത്തിക്കും.

സർഗ്ഗം

ജീവസൃഷ്ടികരം. ഐന്ദ്രിയാ ത്മക ദൃശ്യങ്ങളാണു് ഇവ.

സഗുണധ്യാനം

ഗുണരൂപങ്ങളോടുകൂടിയു ള്ള ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കൽ. ഇതാണു് സാധാരണ മനുഷ്യരാശിക്കു സാ ദ്ധ്യമാകുന്നതു്. നിർഗ്ഗുണ ധ്യാനം യോഗികരംക്കുമാത്രം സാ ദ്ധ്യമാകുന്നതാണു്. സഗുണരൂ പത്തിൻെറ ധ്യാനം ഉച്ചാവസ്ഥയി ലെത്തിയാൽ "ഭാവത്തിൻ പരകോ ടിയിൽ സ്വയമഭാവത്തിൻ സ്വഭാ വം വരാം."

സഗുണോപാസന

ഗുണകൽപ്പന ഓരോ മൂർത്തി യിൽ നടത്തി പൂജിക്കുന്നവർ. ഇ വർക്കു ലഭിക്കുന്ന പ്രയോജനം താ ത്ക്കാലികംമാത്രം. എന്നാൽ ഈ സഗുണോപാസന ക്രമേണ നിർ ഗുണോപാസനയിൽ എത്തി അഖ ണ്ഡാനന്ദം അനുഭവിക്കാനും സം ഗതിയാക്കാതിരിക്കുന്നതല്ല.

സദ്ഗുരുലാഭം

ആത്മജ്ഞാനംലഭിച്ച ഗുരുവി നെ ലഭിക്കൽ. ആത്മജ്ഞാനിയാ യ ഗുരുവിൻെറ അടുക്കൽചെന്നു് പ്രണിപാതവും പരിപ്രശ്നവും കൊണ്ടു് അദ്ധ്യാത്മജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കണം. അദ്ധ്യാത്മജ് ഞാനിയും രാജയോഗിയും ആയ ഒരു ഗുരുവിനെ ലഭിക്കുക എന്ന തുതുലോം ദുഷ്കരമായ കൃത്യ മാകുന്നു.

സംഗൃഹീതത്വം

വാസനകരം മനുഷ്യരെ ധർമ്മാ ധർമ്മങ്ങളിലേക്കും സുഖദുഃഖങ്ങ ളിലേക്കും, രാഗദ്വേഷങ്ങളിലേ ക്കും നയിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള യാദൃച്ശികബന്ധങ്ങളെ ജയി ക്കുന്നവനാണു് യോഗി. യോഗി സംഗൃഹീതത്വശക്തിക്കു അതീ തനായിരിക്കും.

സംഗം

ബന്ധം, ബന്ധനം. മററു യാ തൊന്നിനോടും സംഗം കൂടാതെ പ്രാണായാമപരായണനാകുന്ന ആ ളിനു മാത്രമേ രാജയോഗി ആയി ത്തീരാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. പ

ല വിഷയങ്ങളിൽ സംഗബദ്ധരായികഴിയുന്നവർക്കു യാതൊന്നും സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. അവ്യവസായികളുടെ ബുദ്ധിയാണു് ബഹുകാര്യ വ്യഗ്രമായി ഭവിക്കുന്നതു്.

സംഗരഹിതവ്യവഹാരം

പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നാലും അവയോടു് മമതാബന്ധം പുലർത്താതിരിക്കൽ. ഇതു തന്നെ നിഷ്കാമകർമ്മയോഗം.

സംഘാതാസനം

ഇടതുകാൽ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിന്നിട്ടു് വലതുകാൽ ഇടതുകാൽ മുട്ടിനുതാഴെ ചുററിനിൽക്കണം. ഉള്ളംകൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൻമേൽ വയ്ക്കണം. വലതുകാൽ ഉറപ്പിച്ചു നിന്നിട്ടു ഇടതുകാൽ ചുററിയും ഇതുപോലെ നിൽക്കാം.

സംഘാതം

കൂട്ടം. ശാന്ത, ഘോര, മൂഢചിന്തകളെല്ലാം പഞ്ചേന്ദ്രിയ പ്രവർത്തനാഘാതങ്ങളാകുന്നു. ഇവയെ ജയിക്കുക എന്നതാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിലെ പ്രാരംഭ പ്രവർത്തനം.

സച്ചിദാനന്ദൻ

സത്തായുള്ളതിലും ജ്ഞാനത്തിലും ആനന്ദിക്കുന്നവൻ. ദൈവം സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപിആകുന്നു.

സത്

എന്നെന്നേക്കും നിലനിൽക്കുന്നതു്—ദൈവം (2) നല്ലതു്.

സതതയുക്തൻമാർ

എപ്പോഴും പരമാത്മാവിൻെറ സഗുണഭാവത്തിൽ ഉറച്ച മനസ്സോടുകൂടിയവർ, യോഗിവരേണ്യൻമാർ.

സത്യം

യമങ്ങളിൽ ഒന്നു്. ഒരാൾ നേരിട്ടു കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ അനുഭവിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. അവയെല്ലാം തന്നെ അസത്യങ്ങളായി അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതിനാൽ ബ്രഹ്മം മാത്രമേ സത്യമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുള്ളൂ എന്ന ജ്ഞാനികളുടെ അഭിപ്രായത്തിനാണു് സ്വീകാര്യതലഭിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ദൈവം സത്യസ്വരൂപനാകുന്നു.

സത്യത്രയം

1. വ്യാവഹാരികം 2. പ്രാതിഭാസികം 3. പാരമാർത്ഥികം (1) സംസാരദശയിൽ വ്യവഹാരമുള്ള കാലത്തോളം നിലനിൽക്കുന്നതു സത്യത്വം. (2) സ്വപ്നമനോരഥ ഭ്രാന്തികളിൽ നിലനിൽക്കുന്നതോന്നൽആണു് പ്രാതിഭാസികസത്യം (3) പാരമാർത്ഥികസത്യമാകട്ടെ, ചിദാത്മകബ്രഹ്മത്തിലെ ഉൺമയാകുന്നു.

സത്യലോകം

ഭൂമിക്ക് മുകളിലുള്ള ആറുലോകങ്ങളിലൊന്നു്. ബ്രഹ്മലോകം. ഭ്രൂമദ്ധ്യമാണു് യോഗികളുടെ സത്യലോകം.

സത്യവിദ്യ

ഞാൻ സ്വയംപ്രഭനും അഖണ്ഡരൂപിയുമാകുന്നുഎന്നു് ധ്യാനിക്കൽ. ജ്യോതിസ്വരൂപധ്യാനമാകയാൽ, സദ്യോമുക്തിഭവിക്കും.

ഇതാണു് ഒന്നാമത്തെ വിദ്യാസന്തതി.

സത്യസ്വരൂപൻ

ദൈവം

സത്വം

1) ചിത്തം. 2) സാത്വികഭാവമുള്ളതു്. ത്രിഗുണങ്ങളായ സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളിലൊന്നു്. ഇതു ലഘുവും പ്രകാശകവും ആകുന്നു. 3) ശുദ്ധസത്വം എന്നതു് ആത്മാ—ബ്രഹ്മംആകുന്നു.

സത്വഗണം

പ്രകാശം, പ്രസന്നത, ധൈര്യം, പ്രീതി, പുഷ്ടി, തിതിക്ഷ, സന്തോഷാദിഭേദങ്ങളോടുകൂടിയ ഗുണവിശേഷം.

2. രജോഗുണം. ആശ്രയം, ശോകം, ദ്വേഷം, ദ്രോഹം, ഈർഷ്യ, മാത്സര്യം മുതലായവയോടുകൂടിയതു്.

3. തമോഗുണം. ആവരണം, മോഹം, പ്രമാദം, ആലസ്യം, നിദ്ര മുതലായവ അടങ്ങിയ ദുർഗുണസംഹിത. ഈ മൂന്നുഗുണങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതു് എത്രത്തോളം അധികമായിരിക്കുന്നോ അത്രത്തോളം അയാൾ ഉത്തമനായിത്തീരും—നേർവഴിക്കു സഞ്ചരിച്ചു അദ്ധ്യാത്മികൗന്നത്യം സമ്പാദിക്കുന്നവർ സത്വഗുണാധിക്യമുള്ളവരാകുന്നു.

സത്വശുദ്ധി

സ്വാത്മശുദ്ധി.

സത്വസമാവിഷ്ടൻ

സത്വഗുണത്തിൽ കടന്നിരിക്കുന്നവൻ.

സത്വസിദ്ധി

ഞാൻ ആത്മാവാകുന്നു എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസത്തിന്റെ പാരമ്യം.

സത്വാപത്തി

യോഗാഭ്യാസാഭിവൃദ്ധിയിൽ 4—ാമത്തെ അവസ്ഥ. ഇയാൾ ബ്രഹ്മവിത്തു് ആകുന്നു. അയാൾ പ്രപഞ്ചത്തെ സ്വപ്നമായി ദർശിക്കുന്നു.

സന്തുഷ്ടി

പത്തുനിയമങ്ങളിലൊന്നു്. തൃപ്തി. പതഞ്ജലി പ്രസ്താവിക്കുന്നസന്തോഷംതന്നെ സന്തുഷ്ടി. കൂടുതൽ കിട്ടണമെന്നു ആഗ്രഹമില്ലായ്മ.

സദസദ്വിവേകം

സത്തും അസത്തും തമ്മിലുള്ള ഭേദം അറിയൽ. ബ്രഹ്മവും പ്രപഞ്ചവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമാണിവിടെ ഉദ്ദിഷ്ടം. ബ്രഹ്മം സത്തും പ്രപഞ്ചം അസത്തും ആയുള്ളതാകുന്നു.

സദാനാദാനുസന്ധാനം

എല്ലായ്പോഴും നാദാനുസന്ധാനം ഉണ്ടാവുക എന്നതാണു് പ്രാരംഭ രാജയോഗാനുഭവം.

സദാമുക്തൻ

സകലചിന്താവികാരങ്ങളിൽ നിന്നു മുക്തനായവൻ. ഇയാളുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ജീവസന്ധാരണാർത്ഥം വല്ലതും ചെയ്താൽതന്നെയും അയാൾ അതു അറിയുന്നതല്ല. ആത്മാവു ബ്രഹ്മത്തിൽ തന്നെ ആയിരിക്കും.

സദാശിവൻ

ആകാശദേവൻ. പഞ്ചഭൂതങ്ങ

ളിൽ പരമസാത്വികമായുള്ളതു്. ആകാശമില്ലാതെ യാതൊരു രൂപവും സൃഷ്ടമാകുന്നതല്ല. ആകാശത്തിൽ നിന്നാണു് വായു സൃഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്. അങ്ങനെയുള്ള ആകാശത്തെ ഒരു ദേവനായി സങ്കൽപിച്ചാൽ അയാൾതന്നെ ആകാശദേവൻ—സദാശിവൻ ആയിഭവിക്കും.

സദാശിവേന്ദ്രയോഗി

രാജയോഗിയായ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈയ് ഒരു വനചരൻ വെട്ടിക്കളഞ്ഞിട്ടും അതറിയാതെ അദ്ദേഹം ജീവിച്ചു. ഒടുവിൽ ആരോപിറഞ്ഞപ്പോൾ ആ കൈയ് അദ്ദേഹം പുത്തനായി സൃഷ്ടിച്ചുപോൽ. യോഗിയെ കീഴടക്കാൻ യാതൊന്നിനും ശക്തിയില്ല. യാതൊരു വേദനയും അറിയാതെ യോഗി എത്ര വർഷവും ജീവിച്ചിരിക്കും.

സദ്വിദ്യ

പരോക്ഷ ബ്രഹ്മജ്ഞാനം. ഈ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിക്കു ക്രമമുക്തിയാണു സിദ്ധിക്കുക.

സനാതനമതം

എന്നെന്നേക്കും നിലനിൽക്കുന്ന മതം; ഹിന്ദുമതം. അനാദിയും ഏകസൃഷ്ടിരഹിതവും ആയ ഈ സനാതനമതത്തിൽ ഉൾപ്പെടാവുന്ന ഓരോ അംശം മാത്രമാണു് മററുമതങ്ങൾ. സനാതനമതത്തിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത യാതൊരു മതചിന്തയും ഭൂലോകത്തില്ല.

സന്യാസയോഗം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന സന്യാസം. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഈ അഞ്ചാമദ്ധ്യായത്തിൽ 29 ശ്ലോകമുണ്ടു്.

സംപർക്കം

സംസർഗ്ഗം. യോഗികൾ ഏകാന്തവാസപ്രിയരാകുന്നു. അവർ സംസർഗ്ഗം ചെയ്യേണ്ടതു് യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നവരോടായിരിക്കണം.

സംപുടയോഗം

മൂലബന്ധം. ഇതു ഒരുതരം ചതുഷ്പഥബന്ധം തന്നെ. ഇഡ, പിംഗല, സുഷുമ്ന, കുഹു എന്നീ നാലു നാഡികളേയും ബാധിക്കുന്നതാണെങ്കിലും സുഷുമ്നാനാഡിയെ പ്രധാനമായി ബാധിച്ചു് അതിൽകൂടി പ്രാണനെനയിക്കുന്നു.

സംപ്രജ്ഞാതം

ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഉണർന്നുപോകുന്ന സമാധി. ഏതാനും മണിക്കൂർ സാമാധിസ്ഥനായി സ്ഥിതി ചെയ്യാം. സംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ പന്ത്രണ്ടുദിവസം വരെ ഉണരാതെ സമാധിസ്ഥനായി ആനന്ദം അനുഭവിച്ചാൽ അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയിൽ എത്തിച്ചേരാം.

സംപ്രജ്ഞാതയോഗം

സംസ്കാരങ്ങൾ ശേഷിക്കുന്ന സംപ്രജ്ഞാത യോഗത്തിൽ, കൂടക്കൂടെ മനസ്സു് സമാധിയിൽ നിന്നു് വേർപെട്ടുപോകും. ഒരിക്കലും സമാധിയിൽനിന്നു മനസ്സു് വേർപെട്ടുപോകാത്ത അവസ്ഥ അസംപ്രജ്ഞാത സമാധി ആകുന്നു. സംപ്രജ്ഞാത സമാ

ധിയുടെ അഭ്യസനം ചെന്നെത്തുന്നതു് ഒരിക്കലും ഉണരാതെ ആനന്ദിക്കുന്ന അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിൽ ആകുന്നു.

സംപ്രജ്ഞാതസമാധി

വിതർക്കം, വിചാരം, ആനന്ദം, അസ്മിത ഇവയുടെ സംബന്ധം കൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്ന സമാധി. ഇതു കൂടക്കൂടെ ഉണർന്നുപോകുന്ന സമാധിയാകുന്നു. ഇതിൽ വളരെക്കാലം അഭ്യസനം നടത്തിയ രാജയോഗിയാണു് അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിസ്ഥനാകുന്നതു്. സവിതർക്കം, നിർവിതർക്കം, സവിചാരം, നിർവിചാരം എന്നിങ്ങനെ നാലു അവസ്ഥകൾ ഇതിനുണ്ടു്.

സപ്തഗുണങ്ങൾ

1) ഉപായചിന്ത 2) ധനലാഭചിന്ത 3) അപ്രായോഗികജ്ഞാനം 4) മനോരാജ്യം 5) ബോധമാത്രത്വം 6) ചിന്താരാഹിത്യം 7) ജ്ഞാനാത്മകത്വം ഈ ഏഴുഗുണങ്ങളുടെ ഉദ്ഭവസ്ഥാനങ്ങൾ ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്തി തുരീയം എന്നീ 4 അവസ്ഥകളാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥകളുടെ ഉദ്ഭവസ്ഥാനം മനസ്സും.

സപ്തഭൂമിക

1) ശുഭേച്ഛ 2) വിചാരണ 3) തനുമാനസ 4) സത്വാപത്തി 5) അസംസക്തി 6) പദാർത്ഥഭാവന 7) തുര്യഗ. പ്രാണചലനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതാണിവ. ആനന്ദാനുഭൂതിക്കു ഉപയുക്തമായ ഈ ഏഴു അവസ്ഥകളും തരണം ചെയ്യുന്ന യോഗിക്കു ജനന മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. തുര്യഗ എന്നപരമോന്നതഭാവത്തിനു്അതീതമായി മറ്റൊന്നിനേയും ചിന്തിക്കാൻ ആരാലും സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

സപ്തഭൂമികാധാരം

ശുഭേച്ഛാ, വിചാരണാ, തനുമാനസാ, സത്വാപത്തി, അസംസക്തി, പദാർത്ഥഭാവനി, തുര്യഗാ ഈ സപ്തഭൂമികളും പ്രാണചലനം ആധാരമാക്കിയാണു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. അവസാനഭൂമിയിൽ എത്തുമ്പോൾ രാജയോഗമാകുന്ന കല്പകവല്ലി മുളയ്ക്കും.

സപ്തർഷികൾ

1) മരീചി 2) അംഗിരസ്സു് 3) അത്രി 4) പുലസ്ത്യൻ 5) പുലഹൻ 6) ക്രതു 7) വസിഷ്ഠൻ

സബീജസമാധി

സംപ്രജ്ഞാത സമാധിയാണിതു്. സവിതർക്ക സമാധി, നിർവിതർക്കസമാധി, സവികാരസമാധി നിർവികാര സമാധി എന്നീ സമാപത്തികളെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇതോടുകൂടി സംസാര ബീജം നശിച്ചു പോകുന്നതാണു്.

സമൻ

സകലജീവജാലങ്ങളോടും സമമായി പെരുമാറുന്നവൻ. സുഖദുഃഖങ്ങളിലുംരോഗാരോഗങ്ങളിലും ലാഭനഷ്ടങ്ങളിലുംസമഭാവനയുള്ളവൻ. സർവത്ര സമദർശിയുമാണു് ഈ മഹാപുരുഷൻ.

സമകോണാസനം

കാലുകൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും നീട്ടി പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിൽ കൊള്ളിച്ചു ഇരിക്കുക.
പ്രയോജനങ്ങൾ
അരക്കെട്ടിലെ സന്ധികൾക്കു ലാഘവം സിദ്ധിക്കുന്നു. കാലുകൾ ഏതുവശത്തേക്കും സുഗമമായി അകറ്റാൻ കഴിവുണ്ടാകുന്നു. ഹെർണിയവരാതെ ശരീരം സൂക്ഷിക്കുന്നു. വാതരോഗ പീഡ ഉണ്ടാകുന്നതേയല്ല.

സമഗ്രകർമ്മം

കർമ്മാകർമ്മ വികർമ്മങ്ങൾ സകലതും പരമോന്നതാവസ്ഥയിൽ.

സമതാവസ്ഥ

=സമാധി=ജീവാത്മാ പരമാത്മാക്കളുടെ ഏകത്വഭാവം

സമത്വം

യോഗം. സന്തോഷാസന്തോഷങ്ങൾ,സുഖദ:ഖങ്ങൾ,വിഹിതാവിഹിതങ്ങൾ ഇവയിലെല്ലാം ഒരേ മനസ്ഥിതി. ഇതുലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ സമാധി സിദ്ധിക്കുകയുള്ളു.

സമനു

സമനു എന്നും നിർമ്മനു എന്നും രണ്ടുതരം പ്രാണായാമം നാഡീ ശുദ്ധിക്കായി ഉണ്ടു്.16:64:32 മാത്രാക്രമത്തിൽ അനുലോമ വിലോമമായി ബീജ മന്ത്രം മാനസികമായി ജപിച്ചു നടത്തുന്ന പ്രാണായാമമാണിതു്. ഇതുആറു മാസം അഭ്യസിച്ചു നാഡീ ശുദ്ധിവരുത്തിയതിനു ശേഷമേ മാനസിക മന്ത്രജപം കൂടാതുള്ള പ്രാണായാമം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളു.

ഇതാണു സമനുനാഡീ ശുദ്ധി പ്രാണായാമം.

സമന്വയം

വൈവിദ്ധ്യത്തിലെ ഏകത്വം.

സമബുദ്ധി

ഫലാഫലങ്ങളിലും, സന്തോഷാസന്തോഷങ്ങളിലും, സുഖദുഃഖങ്ങളിലും, ജയാപജയങ്ങളിലും, ശത്രുമിത്രങ്ങളിലും, ചരാചരങ്ങളിലും ഒരേ മനോഭാവം.

സമഭാവന

സുഖദുഃഖങ്ങളിലും, സന്തോഷാസന്തോഷങ്ങളിലും,ലാഭനഷ്ടങ്ങളിലും ഒരേ മനോഭാവം പുലർത്തുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം.

സമരസൈകത്വം

സർവവും ഏകത്വത്തിൽ ലയിക്കൽ. പ്രാണനാകട്ടെ ചിത്തവൃത്തികളാകട്ടെ പ്രവർത്തനമില്ലാതെ ആത്മമയമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണിതു്. മററു സർവവും അപ്രത്യക്ഷമായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും.

സമലോഷ്ഠാശ്മകാഞ്ചനൻ

മണ്ണു് കല്ലു് സ്വർണ്ണം എന്നിവയെയെല്ലാം ഒന്നുപോലെ പരിഗണിക്കുന്നവൻ. ജ്ഞാനയോഗി.

സമവസ്ഥിതൻ

ഉത്കർഷാപകർഷ ചിന്തകൾ കൂടാതെ ഒരേ നിലയ്ക്കു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവൻ.

സമാധി.

ധ്യാനത്തിന്റെ പരകോടിയിൽ

നടക്കുന്ന ആത്മലയനം. രാജയോഗിയുടെ പരമോന്നതാവസ്ഥയാണിതു്. നാദത്തിൽ സമാപത്തി സംഭവിച്ചാൽ സമാധിയായി. ശരീരം മാത്രമല്ല സർവവും വിസ്മരിച്ചുള്ള രാജയോഗസമാധിയിലെ ആനന്ദാനുഭൂതി വാചാമഗോചരമത്രേ! ജീവാത്മാവു് പരമാത്മാവിൽ ലയിച്ചും എന്നാൽ ചേതന നശിക്കാതെയും, ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ സാർവത്രിക വിസ്മൃതി ഉണ്ടാകും. ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതി ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

സമാധിപരിണാമം

ചിത്തത്തിന്റെ അവസ്ഥകളുടെ പരിണാമം. ഇതാണു് ധർമ്മപരിണാമമായി പരിണമിക്കുന്നതു്.

സമാധിപര്യായങ്ങൾ

സമാധി, രാജയോഗം, ഉൻമനി, മനോൻമനി, അമരത്വം, ലയനം, ശൂന്യാശൂന്യം, പരംപദം, അമനസ്കം, അദ്വൈതം, നിരാലംബം, നിരഞ്ജനം, ജീവൻമുക്തി, തുര്യം, തുര്യാതീതം. സഹജാവസ്ഥ, ബ്രഹ്മാനന്ദം.

സമാധിസ്ഥൻ

വികാരവിചാരരഹിതനായി, സുഖദുഃഖരഹിതനായി രസഗന്ധശബ്ദസ്പർശനരഹിതനായി നിദ്രാരഹിതനായി, ശീതോഷ്ണ ബാധാരഹിതനായി ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസരഹിതനായിരിക്കുന്ന രാജയോഗി സർവാവസ്ഥാവിനിർമുക്തനാകുന്നു. അദ്ദേഹം അവധ്യനും അഗ്രാഹ്യനും ആകുന്നു.

സമാനൻ

ദശവായുക്കളിലൊന്നു് ആക്സിജൻ, ജലം, ആഹാരം എന്നിവയെ ശരീരത്തിന്റെ സകലഭാഗങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നു. ഇതു വ്യാനന്റെ പ്രവൃത്തി ആയും ചില യോഗികൾ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

സമാനാഭിഹാരം

തുല്യഗുണങ്ങളുടെ ചിന്തകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും വേർതിരിച്ചു അറിയാൻ പാടില്ലാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

സമാപത്തി

ചിത്തം ഏതൊരു വസ്തുവിലും തൻമയമായി ഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

സമാഹിതമനസ്കൻ

ശീതോഷ്ണ സുഖദുഃഖിതനാകാതെ യോഗമനസ്കനായി ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നവൻ.

സമാക്ഷിപ്തം

ശരീരം മുഴുവനുമായി ജീവൻമാത്രമായുള്ള അവസ്ഥ. പ്രാണാപാനനിർദ്ദേശമാണു് ഇവിടെയുള്ളതെങ്കിലും ദശവായുക്കളുടെ പ്രവർത്തനമാണു് ഉദ്ദിഷ്ടമായിരിക്കുന്നതു്.

സമീകരണം

സമാനവായുവിന്റെ പ്രവർത്തനം. ആഹാരത്തിനെ ആവശ്യാനുസരണം ഓരോ ശരീരഭാഗത്തിലും എത്തിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം.

സമീരജയം

സമാധിക്കു വിഘ്നം വരുത്തുന്ന ആന്തരികാവയവ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ജയിക്കൽ, ആസനം, മിതാഹാരം, ശക്തിചാലനം എന്നിവകൊണ്ടു് ഈ ജയം സമ്പാദിക്കാം. എന്നാൽ പ്രാണായാമത്തിന്റെ സകലഭാഗങ്ങളും സകലഭാവങ്ങളും സ്വാധീനപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടു്.

സമീരണൻ

ശ്വസിക്കയും. നിശ്വസിക്കയും ചെയ്യുന്ന വായു.

സമുദയം

ത്രിഗുണങ്ങളെകൂട്ടിച്ചേർക്കൽ.

സമുദ്രതുല്യമാനസം

എത്രയധികം നദികൾ പതിച്ചാലും ഘോരമാരിചൊരിഞ്ഞാലും, കൊടുങ്കാററ് അടിച്ചാലും സമുദ്രസ്ഥിതിയ്ക്കു മാററമില്ലാതിരിക്കുന്നതുപോലെയാണു് യോഗിമാനസം.

സമ്യഗ്ജ്ഞാനം

വഴിയാകും വിധം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള യഥാർത്ഥജ്ഞാനം — ആത്മജ്ഞാനം.

സംയമം

ഒരു അവയവഭാഗാംശത്തിൽ പ്രാണമാനസങ്ങളെ ലയിപ്പിച്ചു് കുറഞ്ഞതു് രണ്ടുമണിക്കൂർ സ്ഥിതി ചെയ്യുക. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തോടുകൂടി മാത്രമേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. പലേ കായിക മാനസിക സിദ്ധികളും ഈ സംയമം മുഖേന യോഗിയ്ക്കു ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും.

സംയമാഗ്നി

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ അവയുടെ കർമ്മങ്ങളിൽനിന്നു നിവർത്തിപ്പിച്ചു അടക്കിനിറുത്തുന്നതാണു് സംയമം. ഈ സംയമാഗ്നിയിൽ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ഹോമിക്കുന്നവരാണു് നൈഷ്ഠികൻമാർ

സംയമിതേന്ദ്രിയൻ

സകലപഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളേയും അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങളേയും അടക്കം ചെയ്ത യോഗി.

സംയോഗം

പുരുഷപ്രകൃതിലയം.

സരസ്വതീനാഡി

ഇഡാപിംഗലാ നാഡികളുടെ പാർശ്വഭാഗങ്ങളിലായി കുഹുവും സരസ്വതിയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഉൾനാക്കുവരെ സരസ്വതീനാഡിവ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓം മാനസിക ജപത്തോടെ പ്രാണായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ നാഡിയെ ചില യോഗികൾ സ്മരിക്കാറുണ്ടു്.

സരൂപചിത്തനാശം

ഇതു രണ്ടുതരത്തിലുണ്ടു്. സരൂപചിത്തനാശത്തിൽ ജീവൻമുക്തിയും, അരൂപചിത്ത നാശത്തിൽ വിദേഹമുക്തിയും സംഭവിക്കുന്നു.

സംവർഗ്ഗവിദ്യ

പ്രാണനിൽ നിന്നു വേർപെട്ട ആധ്യാത്മികവും ആധിഭൌതികവും ആയ പ്രാണശക്തി. ഇതു സ

ഗുണമാകുന്നു. 11ാമത്തെ വിദ്യാസന്തതി

സർവഗതം

എല്ലാത്തിലും വ്യാപിച്ചതു്—പ്രകൃതി. ബ്രഹ്മം.

സർവചിന്താവിവർജിതൻ

സർവചിന്തകളിലും നിന്നുവേർപെട്ടയോഗി

സർവജ്ഞതാബീജം

സർവത്തേയും അറിയുന്ന ജീവാവസ്ഥ സകലരിലും ഉണ്ടു്, ഏറിയും കുറഞ്ഞും എന്നു മാത്രം ഭേദം.

സർവദാപൂജ

പത്രപുഷ്പഫലജലാദി കൊണ്ടുള്ളതോ മാനസികമോ ആയ പൂജ അല്ല ഇവിടെ ഉദ്ദിഷ്ടം. പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽ കടത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യേ സ്ഥിരമായി നിലനിർത്തുന്ന പരമോന്നത പ്രാണായാമാവസ്ഥയാണിതു്.

സർവഭൂതസ്ഥിതം

സകലജീവികളിലും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന പരമാത്മാവു്. ഇതു തന്നെ ജീവാത്മാവും.

സർവഭൂതഹിതേരതൻ

സകലജീവികളുടേയും ഹിതത്തിൽ താത്പര്യമുള്ളവൻ.

സർവഭൂതാത്മ ഭൂതാത്മാ

സർവജീവജാലങ്ങളുടേയും ആത്മാവു താന്നെയാണു തന്നിലുമുള്ളതു് എന്നറിയുന്നവൻ

സർവഭൂതാശയസ്ഥിതൻ

സർവജീവികളുടേയും ഉള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവൻ—ദൈവം

സർവലോകമഹേശ്വരൻ

സർവലോകനാഥൻ—ഈശ്വരൻ.

സർവശസ്ത്രാവദ്ധ്യൻ

സമാധിസ്ഥനായ രാജയോഗി. സർവശസ്ത്രങ്ങൾക്കും അവദ്ധ്യനായി, അണുവായി, അരൂപിയായി, ജീവിതംനയിക്കാൻ രാജയോഗിയ്ക്കു സാദ്ധ്യംതന്നെ.

സർവസങ്കൽപ്പനഷ്ടം.

സമാധി.

സർവസംഗപരിത്യാഗം

യാതൊരു വിചാരവികാരങ്ങളും കൂടാതെയുള്ള മാനസികാവസ്ഥ.

സർവസംഭവാഭാവം

കാരണകാര്യങ്ങളെ വിച്ഛേദിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ടു് സർവസംഭവങ്ങൾക്കുംഭാവം—കാരണം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ സർവസംഭവാഭാവം എന്നൊന്നു് ഇല്ലാതാകുന്നു. സമുന്നതവേദാന്തിമാത്രമേ സർവസംഭവാഭാവം അറിയുന്നുള്ളൂ.

സർവസാക്ഷി

ജീവികളുടെ വാസ്തവികത. സകലവസ്തുക്കളും ജീവികളും താത്കാലികമായി നിലനിൽക്കുന്നവയാകുന്നു. (2) സർവത്തിനും സാക്ഷി ആയുള്ളതു്—ബ്രഹ്മം

സർവാംഗാസനം

മലർന്നു്കിടന്നിട്ടു് കാലുകൾ

കരം ഉയർത്തിനീട്ടി ഉള്ള. കൈകരം കൊണ്ടു് ഉടലിലെ വാരിയെല്ലിൻ ഭാഗങ്ങളെ താങ്ങിനിൽക്കുക. കഴുത്തുമുതൽ പാദങ്ങൾവരെ ഒരു റൂൾത്തടിപോലെ നിണ്ടുനിവർന്നിരിക്കും. താടി നെഞ്ചിൻമേൽ തൊട്ടിരിക്കും ആസനരാജകുമാരൻ ആണു സർവാംഗാസനം. ആസനരാജൻ ശീർഷാസനവും. ദിനംപ്രതി 5–6 മിനിട്ടു സർവാംഗാസനത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ശരീരത്തിനെരോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കില്ല.

സർവാത്മകത്വം

പരമാത്മാവിൻെറ അവസ്ഥ. സർവത്ര ആത്മമയമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ. സ്വാത്മാവിനെ സാർവത്രികമായി ദർശിച്ചു അതിൽ ലയിക്കുന്നതിൽപ്പരം ശ്രേഷ്ഠമായൊരു ഭാവന ലോകത്തിലില്ല. പരമാനന്ദമയമായിരിക്കും ഈ അവസ്ഥ.

സർവാരംഭപരിത്യാഗി

സകലപ്രയത്നങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചവൻ. ഈശ്വരഭക്തിയുടെ പാരമ്യത്തിൽ എത്താൻ ഇതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

സർവാവസ്ഥാവിനിർമുക്തൻ

രാജയോഗിയും വേദാന്തിയും.

സവിചാരം

ഒരു സൂക്ഷ്മവിഷയത്തിലുള്ള സമാപത്തി.

സവിചാരസമാധി

നിർവിതർക്കസമാധിയിൽ നിന്നു ഉയർന്നു തൻമാത്രകളെ ധ്യേയവസ്തുവാക്കി കാലദേശാദ്യവസ്ഥകൾക്കു യോജിച്ചുള്ള സമാധി.

സവിതർക്കം

സൂക്ഷ്മമല്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവിലെ സമാപത്തി. ഇതു സവികല്പവുമാകുന്നു,

സവിതർക്കസമാധി

വല്ലപ്പോഴും വിഷയങ്ങളിൽ പ്രവേശിച്ചു പോകുന്ന ലോലമായ സമാധി. ശബ്ദാർഥജ്ഞാനങ്ങളുടെ സംയോഗം ജ്ഞാതൃജ്ഞേയജ്ഞാനഭാവങ്ങൾ ഇവ ഈ സമാധിക്കു ഉണ്ടായിരിക്കും.

സവിതർകസമാപത്തി

സ്ഥൂലവസ്തുക്കളിൽ ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സമാധി. ഇതു് ശബ്ദാർത്ഥ ജ്ഞാനങ്ങളോടൊത്തുമാത്രമേസ്ഥിതിചെയ്യുകയുള്ളു.

സംവിത്

ചിത്ത ദർശനം. ശിരസ്സിനുള്ളിൽ ശബ്ദം കേൾക്കുന്ന യോഗി ദിവ്യശബ്ദ സംവിത്ത് ആയിരിക്കും.

സംവേഗം

അധികവേഗത. യോഗാഭ്യാസത്തിൽ അതിവേഗം അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുന്നവരെ "തീവ്രസംവേഗ യോഗിമാർ" എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഇവർ മൂന്നുതരത്തിലുണ്ടു് —മൃദു, മദ്ധ്യമൻ, അധിമാത്രൻ എന്നിവരാണവർ.

സംവേദനം

ഇഷ്ടാനുസരണമുള്ള ശരീര

ത്യാഗം, പരശരീരാവേശവും ഈ സംവേദനം തന്നെ. രാജയോഗികൾക്കു മാത്രം കഴിയുന്ന ഒന്നാണിതു്.

സർവേന്ദ്രിയ ഗുണാഭാസം

സർവേന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും ഗുണമായി പ്രകാശിക്കുന്നതു്. ബ്രഹ്മം അഥവാ ക്ഷേത്രജ്ഞൻ.

സർവോത്തമലയം

പ്രാണാപാനൻമാരുടെ പരസ്പരലയം, ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളുടെ ലയം, പ്രവൃത്തികളുടെയും വികാരവിചാരങ്ങളുടെയും ലയം, ഈ എല്ലാതരത്തിലുമുള്ള സ്ഥിരമായലയം യോഗികൾക്കു മാത്രം അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നു.

സവ്യനാഡി

ഇടതുവശത്തുള്ള മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിലെ നാഡികൾ.

സംശയം

സുനിശ്ചിത ബുദ്ധിയില്ലായ്മ. ''സംശയാത്മാവിനശ്യതി'' എന്ന ഗീതാവാക്യം എന്നെന്നും ശരിതന്നെയാണു്.

സംശിതവ്രതൻ

കഠിനവ്രതത്തോടുകൂടിയവൻ.

സംശയാത്മാ

ഏതിലും സംശയമുള്ളവൻ. ഇവനു നാശംതന്നെ അനുഭവമെന്നു ഗീത.

സംശുദ്ധകിൽബിഷൻ

പാപത്തിൽനിന്നു സംശുദ്ധിയെ പ്രാപിച്ചവൻ.

സംസാരം

ശരീരങ്ങൾ മാറിമാറിയുള്ള ജീവസഞ്ചാരം. വൈരാഗ്യവും ജ്ഞാനവും ആണു് കൈവല്യത്തിലേക്കു ഏവരേയും നയിക്കുന്നതു്. ഇതാണു സംസാരമോചനം. സംസംരജീവിതം എന്നെന്നും ദുഃഖമയമായിട്ടു മാത്രമേ 99 ശതമാനം ആളുകൾക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

സംസാരമോചനം

ജനനമരണ രഹിതാവസ്ഥ, താരകയോഗി സംസാരതരണം ചെയ്യുന്നു. അദ്വയതാരകോപനിഷത്തു് പാരായണംചെയ്യുന്ന ആളിന് സംസാര മോചനം ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും.

സംസാരവർത്മ

ജനനമരണമാകുന്ന സംസാരമാർഗ്ഗം.

സംസാരവൃക്ഷനാശം

സംസാരവൃക്ഷത്തെ മനസ്സുകൊണ്ടുതന്നെ നശിപ്പിച്ചു, ബ്രഹ്മാനന്ദം ആസ്വദിക്കണം.

സംസിദ്ധിക

പാകം വന്നതു്. ഭാവത്രയത്തിൽ ഒന്നു്. പ്രാകൃതം. വൈകൃതം എന്നിവയാണു് മററു രണ്ടു ഭാവങ്ങൾ.

സംസ്തഭ്യാത്മ

അടക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടആത്മാവു്.

സംസ്പർശഭോഗങ്ങൾ

വിഷയജാതങ്ങളായ ദുഃഖാനുഭവങ്ങൾ. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും മന

സ്സിൻേറയും പരസ്പരസം യോജനം കൊണ്ടു് ഉണ്ടാകുന്ന സുഖദുഃഖങ്ങരം. ഇവ ക്ഷണികമാകുന്നു. ഉപശമമാകട്ടെ ശാശ്വതികവും.

സത്സംസർഗ്ഗം

നല്ല ആളുകളുമായുള്ള സംസർഗ്ഗം. ഇതുതന്നെ സത്സംഗവും.

സംസിദ്ധി

മോക്ഷം

സഹജം

രാജയോഗസമാധി.

സഹജതാദാത്മ്യം

ജീവനും അഹംകാരത്തിനുമുള്ള താദാത്മ്യം.

സഹജാവസ്ഥ

താൻ ആത്മാവാണു് ബ്രഹ്മമാണു് എന്നബോധം. യാതൊരു രൂപബോധവും ഈ അവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

സഹജോലി

വജോലിയുടെ ഒരു വിഭാഗം. മറേറതു് അമരോലി ആകുന്നു. വജ്രോലിയുടെ അഭ്യസനത്തിനുശേഷം, ഗോമയം ചുട്ടെടുത്ത ഭസ്മം സ്ത്രീപുരുഷൻമാർ മൂർദ്ധാവു്, നെററി, നെഞ്ച്, ഭുജം ഇത്യാദി ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ പുരട്ടണം ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനയുണ്ടാക്കുന്നതാണിതു്.

സഹയജ്ഞൻ

യജ്ഞത്തോടുകുടിയവൻ. ലോകാർത്ഥമുള്ള കർമ്മത്തോടു കൂടിയവൻ.

സഹസ്രാരം

ശിരസ്സിൽ മേലെ അററത്തുള്ള ധ്യാനസ്ഥാനം. ശാംഭവീമുദ്രയിലെ അന്തർലക്ഷ്യം സഹസ്രാരപത്മത്തിലെ പ്രകാശമായിരിക്കും. യോഗി സ്ഥൂലധ്യാനത്തിൽ സഹസ്രാരപത്മത്തിലെ കിരണസഹസ്രങ്ങളെ ധ്യാനിച്ചു ആനന്ദിക്കാറുണ്ടു്

സഹസ്രാരപത്മം

ഓരായിരംസൂക്ഷ്മദളങ്ങളാണു് പ്രഖ്യാതാർത്ഥമെങ്കിലും അതു് മൊത്തത്തിലുള്ള ഒരു പ്രസ്താവനമാത്രമാകുന്നു. സൂക്ഷ്മത്തിൽ 960 ദളങ്ങരം മാത്രമേയുള്ളു എന്നാണു് യോഗീശ്വരൻമാരിൽ പലരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്.

സഹസ്രാരപത്മ പ്രാണായാമം

ഭ്രൂമദ്ധ്യദ്ധ്യാന വിജയം കൈയു്വന്നതിനുശേഷം ശിരസ്സിൽ മേലഅററത്തുള്ള സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ യോഗികരം ധ്യാനിച്ചു സമാധിസ്ഥരാകാറുണ്ടു്. അതാണു് പരമാനന്ദ സന്ദായകമായ സമാധി.

സഹിതം

പൂരകാനന്തരം പ്രാണനെ ഹൃദയത്താൽ 64 സെക്കൻഡ് സമയംവരെ നിറുത്തുന്ന പ്രക്രിയ. യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ സഹിത കുംഭകമാണിതു്.

സാംഖ്യം

സംഖ്യയെ സംബന്ധിച്ചതു്. അവ്യക്തം—മൂല പ്രകൃതി 1, വ്യക്തത്തിൽ പ്രകൃതി വികൃതി

കൾ7, കേവലവികാരങ്ങൾ16, പുരുഷൻ1ഇങ്ങനെ പ്രപഞ്ചതത്വങ്ങൾ 25, ഇവയുടെ ജനനമാണു് സംഖ്യാതത്വജ്ഞാനം. ആദ്യത്തെ 24 തത്വങ്ങളും ഗ്രഹിച്ചു പുരുഷൻ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്നു എന്നതാണു് കപില സിദ്ധാന്തവും. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ രണ്ടാമദ്ധ്യായമായ സാംഖ്യയോഗത്തിൽ 72 പദ്യങ്ങളുണ്ടു്.

ഏകം സാംഖ്യംച യോഗംച
യപശ്യതി സപശ്യതി

എന്ന ഗീതാ സിദ്ധാന്തം അനുസരിച്ചു് യോഗവും സാംഖ്യവും ഒന്നുതന്നെയെന്നു വരുന്നുണ്ടു്.

സാജാത്യം

ബ്രഹ്മവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ആളിനു ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതും ഒരേ ജാതിയിൽപ്പെട്ടതുമായ ചിന്തകൾ.

സാത്വികൻ

സത്വഗുണാന്വിതൻ.

സാത്വികദാനം

പ്രത്യുപകാരം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ഉചിതസമയത്തു് ഉചിത സ്ഥലത്തുവച്ചു അർഹനായുള്ളവനു നൽകുന്ന ദാനം.

സാത്വികപ്രിയാഹാരം

സാത്വികൻമാർക്കു പ്രിയമായ ആഹാരം. ആയുസ്സു്, ഓജസ്സു്, ബലം, ആരോഗ്യം, സുഖം, തൃപ്തി എന്നിവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയും, രസം, പുഷ്ടി, കൊഴുപ്പു്, ഹൃദ്യത എന്നിവയുള്ളവയും ആണു സാത്വികന്റെ ആഹാരം. ഇതാണു് രാജയോഗി ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആൾ കഴിക്കേണ്ടുന്ന ആഹാരം. രാജയോഗി ആയിക്കഴിഞ്ഞാൽ വായുവാഹരം മതിയാകും. ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങളും രക്തസഞ്ചാരവും പ്രാണസഞ്ചാരവും കൂടാതെ ഉള്ളിൽ ഉള്ളവായു മാത്രമായി രാജയോഗി ജീവിതം നയിക്കും.

സാധന

അഭ്യാസയോഗം. ഘടസ്ഥയോഗത്തിലെ ഏഴു് അഭ്യാസം കൊണ്ടു് ഏഴുനിലകളിൽ എത്തിച്ചേരാം. സത്കർമ്മം, ആസനം, മുദ്ര, പ്രത്യാഹാരം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണു് ആ ഏഴു പടികൾ. ഇവ ഏഴുതരം പ്രയോജനം സാധകനു നൽകുന്നതാണു്. അവ:—ശോധന, ദൃഢത, സ്ഥൈര്യം, ധൈര്യം, ലാഘവം, പ്രത്യക്ഷം, നിർലിപ്തിഎന്നിവയാണു് ഏഴു പ്രയോജനങ്ങൾ

സാധകൻ

യോഗാഭ്യാസത്തിൽ പ്രരംഭ പ്രവർത്തകൻ. മുക്തി സിദ്ധിക്കുന്നതിലേക്കുള്ള ആദ്യപടിയിൽ പ്രവേശിച്ചവൻ.

സാധകൻമാർ

മൃദുസാധകൻ മദ്ധ്യമസാധകൻ അധിമാത്രകൻ അധിമാത്രതമൻ, ഇവർ നാലും രാജയോഗികളിൽ പെട്ട സാധകരാകുന്നു.

സാധർമ്മ്യം

പ്രത്യേകതയില്ലായ്മ. മനുഷ്യ സങ്കൽപങ്ങൾ. ദശേന്ദ്രിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു് അടിസ്ഥാനമായി നിൽക്കുന്നതു് മനസ്സാകു

ന്നു. ആ മനസ്സു് വൈധർമ്മ്യമല്ല സാധർമ്മ്യമാകുന്നു.

സാധുപരിത്രാണം

സജ്ജനങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കൽ. അവതാരപുരുഷൻമാരുടെ ജോലി.

സാമാന്യം

വ്യക്തിത്വമില്ലാതെ, വ്യക്താവ്യക്തങ്ങരംകൂടാതെ, നിലനിൽക്കുന്ന ഭാവം. സാമാന്യകരണവൃത്തി എന്നതു എല്ലാ കരണങ്ങളുടേയും ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനമാകുന്നു. ദശവായുക്കളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങരം സാമാന്യ കരണവൃത്തി ആകുന്നു.

അനുമാനം കൊണ്ടു ലഭിക്കുന്ന ജ്ഞാനം. ഒരു വിഷയത്തിലും വിശേഷജ്ഞാനമില്ലായ്മ. മണ്ണു സാമാന്യവും മണ്ണുകൊണ്ടു നിർമ്മിച്ച കുടം വിശേഷവും ആകുന്നു.

സാമീപ്യം

അടുപ്പം. ബ്രഹ്മത്തെ സംബന്ധിച്ചു സാമീപ്യം അർത്ഥശൂന്യമാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ നാം ബ്രഹ്മത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മം തന്നെ നമ്മരം ആകുന്നു. ഈശ്വര ചിന്താചതുർത്ഥാവസ്ഥകളിൽ രണ്ടാമത്തേതാണിതു്. സാലോക്യം, സാമീപ്യം, സാരൂപ്യം, സായൂജ്യം എന്നിവയാണു് ഈശ്വര സാക്ഷാത്കാരാവസ്ഥയിലേക്കുള്ള പടികരം. യോഗിമനോഭാവം.

സായണാസനം

കൈമുട്ടുകരം തറയിലും, കൈത്തലങ്ങരം താടിയിലും ഉറപ്പിച്ചു് തലയെ താങ്ങിനിർത്തണം. കാലുകരം ചേർത്ത് ഉയർത്തിനിർത്തുക. പ്രയോജനം.

തോളെല്ലുകരംക്കും, മുതുകെല്ലിനും ശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിനു നീളം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

സായൂജ്യം

സർവേശ്വരരൂപത്തിൽ ലയിക്കൽ. സാലോക്യ, സാമീപ്യ, സാരൂപ്യാവസ്ഥകരം മൂന്നും കഴിഞ്ഞുള്ള ലയനം—ബ്രഹ്മാനന്ദം.

സാരൂപ്യം

ഭക്തിയുടെ മൂന്നാമത്തെ നില. ധ്യാതാവു് സർവേശ്വരന്റെ സങ്കൽപരൂപത്തെ പ്രാപിച്ചതായുള്ള ധ്യാനത്തിൽ ലയിക്കൽ.

സാലോക്യം

സർവേശ്വരലോകത്തു പ്രവേശിച്ചതായുള്ള ഒന്നാമത്തെ ധ്യാനാവസ്ഥ. സാലോക്യ സാമീപ്യ സാരൂപ്യ സായൂജ്യാവസ്ഥകരം നാലാണു് മോക്ഷത്തിലേക്കുള്ള മാനസികാവസ്ഥാന്തരങ്ങരം.

സാലംബശീർഷാസനം

തല തറയിൽ കൊള്ളിച്ചിട്ടു അതിന്റെ ഓരോവശത്തും നാലഞ്ചു് ഇഞ്ചു് അകലത്തിലായി ഉള്ളം കൈകരം ഉറപ്പിച്ചു് ശീർഷാസനസ്ഥനാവുക. സാധാരണ ശീർഷാസനത്തിൽ ഉള്ള, കൈകരം നെററിയുടെ മേൽവശത്താണല്ലോ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഇതിലാകട്ടെ, ശരീരത്തിനു അവലംബം അകലത്തായിമടക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളം

കൈകളിൽ കൂടി ഉണ്ടായിരിക്കും. കൈവിരലുകൾ മുൻവശത്തോട്ടും പിന്നീടു പിൻവശത്തോട്ടും നീട്ടിയിരിക്കും. കൈൾ നെററിയിൽനിന്നു നാലിഞ്ചുമുന്നോട്ടുനീട്ടി ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചുനിറുത്തുന്നതും ഈ യോഗാസനം തന്നെ.

സാലംബസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസന സ്ഥനാവുക. കൈൾ മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ നീട്ടി തറയിൽ പതിക്കുക. തുടകളിൻമേൽ കൈൾ പതിച്ചും നില്ക്കാം.

സാവയവം

അവയവത്തോടു കൂടിയ ശരീരം. ദൈവത്തിനെ ഓരോ ഭാവത്തിലും ഭാഗമായിട്ടും ഭക്തൻമാർ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്. അവയവരൂപത്തിലല്ലാതെ ധ്യാനസമാധികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ യോഗികളാകുന്നു.

സാവിത്രി

ഓം, മാനസികജപത്തോടെ പ്രാണായാമം മൂന്നുതരത്തിൽ നടത്തുന്നതിലെ ഒരു ഭാവം, ഗായത്രിയും സരസ്വതിയുമാണു മററു രണ്ടു ഭാവങ്ങൾ.

സാക്ഷിത്വം

കണ്ണുകൊണ്ടു കാണൽ. ആത്മാവിനെ ദർശിക്കുക എന്നതാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ പരമോന്നതമായ ഒരവസ്ഥ. ദൈവത്തെ ഭദ്രകാളിയായും മററും സർവദാദർശിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ആളാണു് ശ്രീരാമകൃഷ്ണ പരമഹംസൻ. സാധാരണരുടെ ദൈവാവയവമാനസിക ദർശനം സെക്കണ്ടുകൾ മാത്രമായിരിക്കും.

സിദ്ധൻ

യോഗിവര്യൻ. സിദ്ധൻമാർക്കു മാത്രം മനസ്സിലാകുന്നതും സാധാരണർക്കു അഗ്രാഹ്യവും ആയ സിദ്ധികളുള്ള യോഗി.

സിദ്ധയോഗി

സിദ്ധികൾ ലഭിച്ചിട്ടുള്ള യോഗി.

സിദ്ധാനുഭൂതി

സിദ്ധൻമാരുടെ ആനുഭവികജ്ഞാനാനന്ദം. സിദ്ധികളുടെ അനുഭൂതി.

സിദ്ധാന്തശ്രവണം

പത്തുനിയമങ്ങളിലൊന്നു്. വേദാന്തപരവും യോഗശാസ്ത്രപരവും ആയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പാരായണം ചെയ്യുന്നതും ശ്രവിക്കുന്നതും. പരമോന്നതജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ചു ബ്രഹ്മദ്ധ്യാന നിരതനാകൽആണു് സിദ്ധാന്ത ശ്രവണ പ്രയോജനം.

സിദ്ധാസനം

കാലുകൾമടക്കി തറയിലിരിക്കുക. ഇടതുകാൽപ്പടം വലതുകാലിനും വലതുതുടയ്ക്കും മദ്ധ്യേ താഴ്ത്തിവയ്ക്കുക. വലതുകാൽപ്പടം ഇടതുതുടയ്ക്കും ഇടതുപാദത്തിനും ഇടയിൽ താഴ്ത്തുക. കാൽമുട്ടുകളുടെ അടിഭാഗം തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കും. ഉടൽ നിവർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കുക. കൈകൾനീട്ടി കാൽമുട്ടുകൾക്കുമേൽ വയ്ക്കുക. ശ്രീബുദ്ധന്റെ ധ്യാ

നം മിക്കവാറും ഈ യോഗാസന ത്തിലായിരുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ

സ്വപ്നസ്ഖലനരോഗംശമിക്കും. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തിലേക്കു സാധകനെ നയിക്കും. അങ്ങനെ ധ്യാനം ഉറച്ചു സമാധിയിലേക്കു യോഗാഭ്യാസികളെ നയിക്കും. ദിവസം 3 തവണ വയർ തിരുമി 15മിനിട്ടുവീതം കുളിക്കുക, 5–6 തവണ 15 മിനിട്ടുവീതം സിദ്ധാസനസ്ഥനാവുക 25 യോഗമുദ്ര അഭ്യസിക്കുക എന്നിവകൊണ്ടു തീരാത്ത സ്വപ്നസ്ഖലന രോഗം ഇല്ലതന്നെ.

സിദ്ധി

പ്രമാണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചു പ്രമേയം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള കഴിവു്. പ്രത്യയസർഗ്ഗത്തിന്റെ നാലു വിഭാഗത്തിലൊന്നു്. അണിമാദ്യഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും സ്വാധീനമായിരിക്കൽ. പഞ്ചഭൂത ജയം സംയമാഭ്യാസത്താൽ കൈവന്നിട്ടുള്ളവർക്കുള്ള കഴിവു്. താരകയോഗത്തിന്റെ അത്യുന്നതനിലയിൽ പ്രവേശിക്കൽ.

സിദ്ധിദൂഷണം

സിദ്ധികളെ ദുഷിക്കൽ. ജ്ഞാനികളും മുമുക്ഷുക്കളുമായവർ ഒരിക്കലും സിദ്ധികളെ കാംക്ഷിക്കുന്നവരല്ല. മന്ദബുദ്ധികളാണു് സിദ്ധികളിൽ ഭ്രമിക്കുക. ഇക്കൂട്ടർക്കു് നിത്യാനന്ദാനുഭൂതി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

സിദ്ധ്യസിദ്ധികൾ

കിട്ടിയതും കിട്ടാത്തതും ആയ രണ്ടിലും ഒരേ ഭാവം പുലർത്തണമെന്നാണു് ഗീതാചാര്യന്റെ ശാസനം

''സിദ്ധ്യസിദ്ധ്യോ സമോഭാവ: സമത്വം യോഗഉച്യതേ''

സിംഹാസനം

കാലുകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി ഉപ്പൂററികളിൻമേൽ ഉടൽ നിവർത്തി ഇരിക്കുക. ഉള്ളംകൈയ്കൾ വിടർത്തി അതതുവശത്തെ മുട്ടിൻമേൽ പിടിച്ചു ഇരിക്കുക. നാക്കു് പുറത്തേക്കുനീട്ടി നോട്ടം ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ഉറപ്പിക്കുക. (2) കാലുകൾ പത്മാസനത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചു ശരീരം ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനീട്ടി ഉള്ളം കൈകളിൽ ഉടൽഉറപ്പിക്കുക. അപ്പോഴും നാക്കു പുറത്തേക്കു നീട്ടിയിരിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

ശബ്ദം സുന്ദരമായിത്തീരും. നാക്കിലെ മാലിന്യങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകും. വിക്കൻമാരുടെ വിക്കു അസ്തമിക്കും. പിത്തരോഗംതീരും. അനുത്രികാസ്ഥിയെ സ്ഥിരമായി നിലനിർത്തും.

സീൽക്കാരി

നാക്കു് അല്പം വെളിയിലേക്കു നീട്ടി ശ്വാസം വലിക്കുക. കുംഭകാനന്തരം മൂക്കിൽക്കൂടി രേചകം. അംഗസൗഷ്ഠവം ശരീരപോഷണം, ദേഹസൗഖ്യം എന്നിവ ഫലം. വിശപ്പും ദാഹവും കുറയ്ക്കും.

സീൽക്രമം

കപാലഭാതിയിലെ മൂന്നുതരം അനുഷ്ഠാനങ്ങളായ വാമക്രമം, വ്യുത്ക്രമം, സീൽക്രമം എന്നിവയിൽ ഒന്നാണിതു്. വായിൽക്കൂ

ടി ജലം ഉള്ളിൽ കടത്തിയിട്ടു മൂക്കിൽക്കൂടി ബഹിഷ്കരിക്കുന്ന കപാലഭാതിക്രമം. കഫദോഷം വാർദ്ധക്യം ജരാദിരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

സുകൃതകാര്യം

സൽപ്രവൃത്തി. മുജ്ജൻമങ്ങളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു അനുസരണമായിട്ടാണു് ഈ ജൻമത്തെ അനുഭവങ്ങൾ. ഈ ജൻമത്തിൽ സുകൃതകാര്യങ്ങൾ നടത്തിയാൽ അടുത്തജൻമത്തിൽ സദനുഭവങ്ങളുണ്ടാകും. കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ ജീവനെ തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

സുകൃതദുഷ്കൃതങ്ങൾ

പുണ്യപാപകർമ്മങ്ങൾ.

സുഖം

സന്തോഷം. ബ്രഹ്മാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നയോഗിക്കു സാധാരണരുടെ സന്തോഷം അത്യന്തം നിസ്സാരമായിരിക്കും. പതഞ്ജലിയുടെ സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ചു് ''സ്ഥിരസുഖമാസനം'' ആകുന്നു. അങ്ങനെ ദീർഘസമയം ഒരു ആസനത്തിൽ ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്നതുതന്നെ സുഖദായകമാണു്. സഹജാനന്ദമായി സുഖം ഭവിക്കും രാജയോഗിയ്ക്കു്.

സുഖദുഃഖവിമുക്തൻ

സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നു വിമുക്തനായവൻ—യോഗി.

സുഖാനുശയി

ഒന്നിൽ സുഖം അനുഭവിച്ചാൽ അതിൽ രാഗം ഉളവാകുന്നു. ഈ രാഗം ആണു് സുഖാനുശയി.

സുധാചന്ദ്രമണ്ഡലം

ശാംഭവീലക്ഷ്യത്തിനു മുമ്പു് അനുഭവിക്കുന്ന സുഖപ്രകാശം. യോഗസിദ്ധി വരുന്നതിനു മുമ്പു് ശരീരത്തിനു ചുററുമോ, ശിരസ്സിനുചുററുമോ ആയി യോഗിക്കു അനുഭൂതിയിൽവരുന്ന പ്രകാശം. ശ്രീരാമകൃഷ്ണ പരമഹംസൻ, ശ്രീബുദ്ധൻ തുടങ്ങിയവരുടെ തലയ്ക്കു ചുററും ഒരു പ്രഭയുള്ളതായി ചിത്രങ്ങളിൽ കാണാം.

സുപ്തകൂർമ്മാസനം

കാലുകൾനീട്ടി ഇരുന്നിട്ടു് തല അവയ്ക്കിടയിൽകൂടി താഴ്ത്തി, നെററി തറയിൽ തൊടുക. പാദങ്ങൾ തലയ്ക്കുമേൽക്കൂടി മുന്നോട്ടുനീട്ടി ഒന്നിനുമേൽ മററതുവയ്ക്കുക. കൈകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി മുതുകിൽ കോർത്തുപിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിനു ലാഘവവും വയറിനു അയവും വരുത്തി ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ അഞ്ചാമത്തേതായ പ്രത്യാഹാരത്തിലേക്കു മനസ്സിനെ നയിച്ചു പ്രശാന്തമാക്കിത്തീർക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സുപ്തകോണാസനം

ഹലാസനസ്ഥനായി കാലുകൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും നീട്ടി കിടക്കുക. കാലുകളുടെ ഉപ്പൂററികളെ അതതുവശത്തെ കൈകൾ കൊണ്ടു പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കാലുകൾക്കു സൗഖ്യംനല്കി വയറു ചുരുങ്ങി ഉദരരോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

സുപ്ത്രതിവിക്രമാസനം

ഒരുകാൽ നീട്ടി മലർന്നുകിടക്കുക. മറ്റെകാൽ തലയ്ക്കുമേൽകൂടി പിന്നോട്ടുനീട്ടി കൈകൾകൊണ്ടു പിടിക്കുക ആ കാൽ തറയിൽ തൊടത്തക്കവിധംവരെ താഴ്ത്തണം.

സുപ്തപാദാംഗുഷ്ഠാസനം

മലർന്നുകിടന്നിട്ടു് ഒരു കാൽ ഉയർത്തി അതിന്റെ വിരലുകളെ ആ വശത്തുള്ള കൈകൊണ്ടു പിടിക്കുക. ആ കാലും കൈയും വളയാൻ പാടില്ല. മറ്റെകാൽ തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കുടവയർ, ആന്ത്രവൃദ്ധി, പക്ഷവാതരോഗം ഇടുപ്പുവേദന എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും.

സുപ്തഭേകാസനം

മലർന്നു കിടന്നിട്ടു് കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി കാൽപ്പടങ്ങളെ കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽപതിച്ചു പിടിക്കുക. തലഉയർത്തിയോ താഴ്ത്തിയോ കിടക്കാം. രണ്ടു തരത്തിലായാലും നടുവിൻഭാഗം ഉയർന്നുവളഞ്ഞിരിക്കും.

സുപ്തവജ്രാസനം

വജ്രാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം മലർന്നു കിടക്കുക. തല ഉയർത്തി, ഉച്ചിയുടെ പിൻവശം തറയിൽ പതിച്ചും കിടക്കാം. കൈകൾ വയറിൻമേൽവയ്ക്കാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

മുതുകെല്ലുനീണ്ടും നെഞ്ചു വിടർന്നുംവന്നു് ശ്വാസഗതി സുഗമമായിത്തീരും. കാസരോഗി തലയുടെ പിൻഭാഗം തറയിൽ പതിച്ചുകിടക്കുന്നതായാൽ ശ്വാസംമുട്ടലിനു കുറവുണ്ടാകും. ക്രമേണ കാസരോഗം നശിക്കും.

സുപ്തവീരാസനം

വീരാസനസ്ഥനായി കിടന്നിട്ടു് കൈകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടി ചേർത്തു മലർത്തിവയ്ക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

വയർ നിവർന്നു മലശോധനയെ ക്രമീകരിക്കുന്നു. നടന്നു ക്ഷീണിച്ചു വരുമ്പോൾ ഈ യോഗാസനത്തിൽ 15 മിനിട്ടു കിടന്നാൽ ക്ഷീണം തീരും. ഓട്ടത്തിൽ സമർത്ഥരായിഭവിക്കും. വാതരോഗത്തെ അകററും.

സുമഹതീമുദ്ര

മഹാമുദ്ര.

സുവർലോകം

ഭൂമിക്കു മുകളിലുള്ള ആറു ലോകങ്ങളിലൊന്നു്. ഇതുതന്നെ സ്വർഗം.

സുശീരം

ശിരസ്സിലെ ഒരു ചെറുദ്വാരം. യോഗികൾ അവിടെ പ്രാണനെ നിവേശിപ്പിച്ചു് ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനം നടത്താറുണ്ടു്.

സുഷുപ്തി

സുഖനിദ്ര. സ്വപ്നം കൂടാതെയുള്ള നിദ്രയാണിതു്. ഒരു സാധാരണന്നു ആറു മണിക്കൂർ സുഖനിദ്രയുണ്ടായിരിക്കണം. അതു ആയുർവർദ്ധനയ്ക്കും ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കും കാരണമാകും. നെപ്പോളിയൻബോണപ്പാർട്ടിനു് ദിനംപ്രതി 4 മണിക്കൂറിന്

കമേ ഉറങ്ങേണ്ടിവന്നിട്ടുള്ളൂ. അദ്ദേഹംനിന്നു കൊണ്ടും ഉറങ്ങും. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാന തത്പരൻമാർക്കു 4 മണിക്കൂർപോലുംഉറങ്ങേണ്ട ആവശ്യം നേരിടുന്നതല്ല. ആരോഗ്യവർദ്ധനയുംനിദ്രയുമായി വളരെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണു്. രാജയോഗിവരേണ്യൻമാർ പ്രാണനെ ശിരസ്സിൽ സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരാകയാൽ അവർ നിദ്രയെ ജയിച്ചവരാകുന്നു. അവർ കാലനേയും ജയിച്ചവരാകുന്നു.

സുഷുമ്ന

ഇഡാപിംഗലകൾക്കു മദ്ധ്യേയായി മൂലധാര ഭ്രൂമദ്ധ്യപര്യന്തം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു അദൃശ്യനാഡി. ഇതു അഗ്നികലയാകുന്നു. മററു സകലനാഡികളിലുമുള്ള പ്രാണസഞ്ചാരം നിർത്തൽ ചെയ്തു് പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽകൂടി മാത്രം സഞ്ചരിപ്പിച്ചു സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ നിറുത്താൻ സാധിക്കുന്ന രാജയോഗിയ്ക്കു് മരണത്തെ ജയിക്കാൻ കഴിയും.

സുഷുമ്നാകാലഭോക്ത്രി

സുഷുമ്നയാകുന്ന കാലഭോക്ത്രി. സുഷുമ്നയിൽ പ്രാണനെ പ്രവേശിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നയോഗിയ്ക്കു മരണമില്ല. ആ രാജയോഗി ചിരംജീവിയായിത്തീരുന്നു. ഇഷ്ടാനുസരണം ജീവിച്ചിരിക്കാനും മരിക്കാനും കാലഭോക്ത്രിയെ സ്വാധീനമാക്കിയ രാജയോഗിയ്ക്കു സാധിക്കുന്നു.

സുഷുമ്നാവാഹിനീ പ്രാണൻ

സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണൻ. മറെറല്ലാ നാഡികളിലേയും പ്രാണൻ സഞ്ചരിക്കാതായാൽ മാത്രമേ, സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ പ്രാണൻ സഞ്ചരിക്കുകയുള്ളൂ. രാജയോഗാവസ്ഥയാണിതു്.

സുഹൃത്തു്

ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രകൃതം അനുസരിച്ചാണു് ഇണങ്ങിയ സൗഹൃദസമ്പന്നരെ ലഭിക്കുക. രാജയോഗാഭ്യാസികൾ ലൗകികരോടു് അത്യപൂർവമായി അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രമേ സ്നേഹം ഭാവിക്കുകയുള്ളൂ. രാജയോഗിയ്ക്കു യാതൊരു സുഹൃത്തുംഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

സൂത്രധൗതി

ഒരു ചരടിനെ മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽ കൂടി വായിൽ കടത്തി.,അതിൻെറ രണ്ടററവും കൈകൾകൊണ്ടു പിടിച്ചുമന്ദം മന്ദമായി ഉരസുക, കഫം ഉച്ചാടനം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു വിദ്യയാണിതു്. വായിൽക്കൂടി നൂൽകടത്തി മൂക്കിൽക്കൂടിയും പുറത്തെടുക്കാം. ഓരോ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പരസ്പരം കടത്തിയും ഈ നൂലിനെ വലിച്ചെടുക്കാം. മൂക്കളയും കഫവും ബഹിഷ്കൃതമായി ശിരോരോഗമെന്യേ ശരീരസംരക്ഷണം ചെയ്യുന്നതാണിതു്. ആസ്ത്മ, മൂക്കടപ്പു്, കഫശല്യം, ചുമ എന്നിവയെല്ലാം ശമിക്കും. അതുപോലെ തലവേദനയും. ദിനംപ്രതി രാവിലേ ഇതു നടത്താൻ അരമിനിട്ടു് സമയമേ

വേണ്ടിവരുന്നുള്ളൂ.

സൂത്രനേതി

ഒരു ചരടിനെ മൂക്കിലും വായിലും കൂടികടത്തുന്ന ക്രിയ ആണിതു്. സാധാരണ ചീപ്പുനൂലിൻെറ നാലുമടങ്ങു് വണ്ണമുള്ള ഒരു ചരടു് വായിൽക്കൂടി മേൽപ്പോട്ടു കടത്തി മൂക്കിൽക്കൂടി ഒരററം നയിച്ചു് രണ്ടുകൈയ്കൊണ്ടും രണ്ടററം പിടിക്കുക. നാലഞ്ചു തവണ ഉരസൽ നടത്തുന്നതോടെ കുറെ കഫം മൂക്കിലും വായിലും കൂടി പുറത്തു പോകുന്നതായിരിക്കും. ഇതു ലഘുവായി നടത്തുന്നതിലേക്കു രണ്ടാഴ്ച പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. രണ്ടു മൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിലും മാറിമാറി ചരടുകടത്തി സൂത്രനേതി നടത്താൻ കാൽമിനിട്ടേ വേണ്ടിവരുകയുള്ളൂ. ജലനേതി പോലുള്ള ഈ പ്രക്രിയ ശിരസ്സിനേയും നെഞ്ചറകളേയും ശുദ്ധമാക്കി അനേക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു ഏവരേയും രക്ഷിക്കുന്നതാണു്.

സൂര്യൻ

സൂര്യഭേദനം എന്ന പ്രാണായാമം. (2) പിംഗലാനാഡി. (3) മണിപൂരക ചക്രത്തിലെ അഗ്നിഭാവം. വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ നിന്നു ഒഴുകിവരുന്ന അമൃതത്തെ ഭക്ഷിക്കുന്നതു ഇതാണു്.

സൂര്യഗ്രഹണം

പിംഗലയിൽക്കൂടി സഞ്ചരിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണനെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ എത്തിക്കൽ. സൂര്യനാഡിയാണല്ലൊ പിംഗല.

സൂര്യചന്ദ്രസ്ഥാനങ്ങൾ

ജഠരത്തിലും താലുമൂലത്തിലും ആകുന്നു. ഇവയാണു യഥാക്രമം സൂര്യൻേറയും ചന്ദ്രൻേറയും സ്ഥാനങ്ങൾ.

സൂര്യനമസ്കാരം

കായികവും മാനസികവും ആയി ശുദ്ധിയും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണു് സൂര്യനമസ്കാരം. ശ്വസന ക്രിയാസമന്വിതം സൂര്യോദയത്തിനുമുമ്പു് പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചു് 21 സൂര്യനമസ്കാരം 10 നിലകളോടെ എടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ആയുരാരോഗ്യ സൗഖ്യം ഏവർക്കും ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഹിന്ദുക്കളിൽ പലരും ഗായത്രീമന്ത്രജപത്തോടെ ആയിരിക്കും നമസ്കാരം നടത്തുക. മന്ത്രജപം കൂടാതെയും 21 സൂര്യനമസ്കാരം ഏവർക്കും ഏതു വയോഘട്ടത്തിലും നടത്താം

1—ാമത്തെ നില (അർദ്ധചന്ദ്രാസനം) പാദങ്ങൾ അടുപ്പിച്ചു നിവർന്നുനിന്നിട്ടു് ഉള്ളംകൈകൾ തലയ്ക്കു മുകളിൽക്കൂടി പിന്നോട്ടുനീട്ടുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കുവലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം.

2—ാമത്തെനില (ഉത്താനാസനം) ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ടു്കുനിഞ്ഞു് ഉള്ളംകൈകൾ പാദങ്ങളുടെ ഇരുവശത്തുമായി അമർത്തുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ നെററി കാൽമുട്ടുകളിൽ ചേർത്തുസ്ഥിതിചെയ്യണം.

3—ാമത്തെനില (ഏകപാദപ്രസാരിതാസനം) ഒരുകാൽ പിന്നോട്ടു നീട്ടണം. അതിൻെറ മുട്ടും പാദങ്ങളും തറയിൽ ചേർത്തു് നടുവു നിവർത്തണം. മുന്നോട്ടുനോക്കി ശ്വാസം വലിക്കണം.

4—ാമത്തെനില മടങ്ങിയകാലു്

പിന്നോട്ടുനീട്ടണം,

5—ാമത്തെനില (സാഷ്ടാംഗനമസ്കാരം) നെഞ്ചും നെററിയും തറയിൽ ചേർത്തും വയറിൻഭാഗം ഉയർത്തിയും ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ടു കിടക്കണം.

6—ാമത്തെനില (ഒരുതരം ഭുജംഗാസനം) ഉടൽ ഉയർത്തുക. ശ്വാസം വലിക്കണം. തലമുതൽ പാദങ്ങൾവരെ ഉയർന്നു് ഒരേചൊവ്വിനു സ്ഥിതിചെയ്യും.

7—ാമത്തെനില (ഭൂധരാസനം) പൃഷ്ഠഭാഗം മടക്കി ഉയർത്തി ഉപ്പൂററികൾ തറയിൽ തൊടുക. നിശ്വസിക്കണം.

8—ാമത്തെനില ഒരുകാൽമടക്കി കൈകളുടെ ഇടയ്ക്കായി ഉള്ളങ്കാൽ തറയിൽ അമർത്തുക. ശ്വാസം വലിക്കണം.

9—ാമത്തെനില (ഉത്താനാസനം) ഉള്ളംകൈകളും ഉള്ളങ്കാലുകളും ഉറപ്പിച്ചുള്ള രണ്ടാമത്തെനിലയാണിതു്. ശ്വാസംവിടണം.

10—ാമത്തെനില ശ്വാസം വലിച്ചുകൊണ്ടു നിവർന്നു ഉള്ളം കൈകൾ പരസ്പരം ചേർത്തു് നെഞ്ചിൽ വച്ചു കൊണ്ടു് നിൽക്കുക. ഇത്തരം 21 സൂര്യനമസ്ക്കാരത്തിനു് 15 മിനിട്ടേ വേണ്ടിവരുന്നുള്ളു.

സൂര്യപ്രകാശം

പകൽ 11 മണിമുതൽ 3 മണിവരെയുള്ള ഉഷ്ണസൂര്യപ്രകാശം ഏല്ക്കുന്നതു് ആരോഗ്യ പ്രദമാകുന്നു. ആയുസ്സ്യും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

സൂര്യരൂപാഗ്നി

പഞ്ചാഗ്നികളിലൊന്നു്. താലു മൂലത്തിൽ നിന്നു ഒഴുകുന്ന അമൃതത്തെ നാഭിമണ്ഡലത്തിൽവച്ചു് നശിപ്പിക്കുന്നു.

സൂര്യഭേദനം

സുഖാസനസ്ഥനായി ഇടത്തേ മൂക്കിൻ ദ്വാരം അടച്ചിട്ടു് വലത്തേ മൂക്കിൻദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പൂരകം. തുടർന്നു് ശ്വാസംമുട്ടു തോന്നുന്നതുവരെ സഹിതകുംഭകം. നഖശിഖപര്യന്തം ഈ കുംഭക ശക്തി വ്യാപിച്ചിരിക്കും. ഇഡയിൽ കൂടി പിന്നീടു രേചകം. ഇങ്ങനെ ഒററ ഇരിപ്പിൽ 80 എണ്ണം വരെയാകാം. മാത്രാക്രമം 5: 20: 10ൽ തുടങ്ങി 16: 64: 32 വരെ എത്തിക്കാം. കൃമിദോഷ വാതരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും. ആരോഗ്യ ശക്തികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും

സൂര്യസംയമം

ചിദാകാശത്തിലെസൂര്യനെ സംയമം ചെയ്യൽ. ചതുർദശലോക ജ്ഞാനം ലഭിക്കും.

സൂര്യാകാശം

താരകയോഗത്തിലെ മദ്ധ്യലക്ഷ്യത്തിനു അഞ്ചു രൂപങ്ങളുണ്ടു്. അവയിൽ ഒന്നാണിതു്. ലക്ഷം സൂര്യൻമാരുടെ പ്രകാശം ഇതിനുണ്ടു് എന്നാണു് സങ്കൽപം.

സൂര്യാംഗശ്വസനം

വലതുമൂക്കിൻ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടിയുള്ള ശ്വസനം. മഹാമുദ്രാഭ്യസനത്തിലെ അനുഷ്ഠാനമാണിതു്.

സൂക്ഷ്മം

വളരെ മെലിഞ്ഞതു്. ഇത്തരം

ഒരു നൂൽ ആണു് സൂത്രനേതി ക്രിയയ്ക്കു ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ത്രാടകമുദ്രാഭ്യസനത്തിനു സൂക്ഷ്മമായ ഒരു പൊട്ടു് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്. ഇമവെട്ടാതെ അതിനെ നോക്കിയാണു് യോഗാഭ്യാസികാം ഏകാഗ്രത പരിശീലിക്കുന്നതു്.

2) ദൃശ്യമാകാത്ത ശരീരം.

3) സ്ഥൂലദ്ധ്യാനം, സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനം, തേജോദ്ധ്യാനം എന്നീ മൂന്നുതരം ധ്യാനങ്ങളിലൊന്നു്. കുണ്ഡലിനീദ്ധ്യാനത്തിൽ തുടങ്ങി ഭ്രൂമദ്ധ്യദ്ധ്യാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതാണു് ഈ ധ്യാനം. ഓം ലെ മകാരോച്ചാരണം അസ്വരമായി അവസാനിക്കുമ്പോരം നടത്തുന്ന ധ്യാനം.

സൂക്ഷ്മപ്രാണായാമം

മൂക്കിൻെറ അററത്തുവിരൽവച്ചു നോക്കിയാൽ അശേഷം അറിയാൻ പാടില്ല. ആ വിധം പൂരകരേചകങ്ങരം മന്ദവും ദീർഘവും ആയിനടക്കുന്നുണ്ടാകും.

സൂക്ഷ്മദേഹം

ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങരം 5, വാക്കു, പാണി, പാദം, പായു, ഉപസ്ഥം എന്നീ കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങരം 5, ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധങ്ങരം എന്നീ തൻമാത്രകരം 5, ബുദ്ധി 1, അഹംകാരം 1 മനസ്സ് 1 ഇങ്ങനെ 18 തത്വങ്ങളുടെ സംബന്ധം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദേഹത്തിനു സൂക്ഷ്മദേഹമെന്നും ലിംഗദേഹമെന്നും പറഞ്ഞുപോരുന്നു.

സൂക്ഷ്മവിഷയം

സമാപത്തി, തൻമാത്രകരം, ലിംഗമാത്ര.

സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരം

സകലജീവജാലങ്ങളുടേയും സൃഷ്ടി സ്ഥിതി സംഹാരകർമ്മങ്ങരം പ്രപഞ്ചം മുഴുവനുമായി എന്നെന്നും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സർവവ്യാപിയും, സർവശക്തനും സർവജ്ഞനുമായ സർവേശ്വരൻെറ പ്രവർത്തനമാണിവ. സ്വാഭാവികമായി ഇവ സംഭവിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാലും അതുതെററാകുന്നതല്ല. അതുതന്നെ പ്രകൃതിനിയമം. പ്രകൃതി ഈശ്വരനുമാണു്.

സേതുബന്ധസർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനുശേഷം, കാലുകരം മടക്കി ഉള്ളം കാലുകരം തറയിൽ പതിക്കുക.

2) കാലുകരം മുന്നോട്ടുനീട്ടി തറയിൽ പതിച്ചും സ്ഥിതി ചെയ്യാം.

പ്രയോജനങ്ങരം

നട്ടെല്ലു് ലഘുവായും സുഗമമായും വളച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ഇതു വാർദ്ധക്യത്തിലും ആരോഗ്യാനന്ദം നൽകുന്നതായിരിക്കും.

സോപക്രമം

ഓരോവിചാരത്തിനും പ്രവൃത്തിക്കും പിമ്പെ സംസ്കാരം അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടു്. ചില സംസ്കാരത്തിനു ദീർഘകാലസ്ഥിതിയുമുണ്ടു്. മററു ചില സംസ്കാരത്തിനുള്ള ഫലങ്ങരം തൽക്ഷണം ഉത്പാദിതമാകും. ഇതാണു സോപക്രമം.

സോമൻ

ഇഡാനാഡി. മഹാബന്ധത്തി

ന്റെ അഭ്യസനത്തോടെ, ഇഡാപിംഗലാ സുഷുമ്നാ നാഡികളുടെ സംയോഗം സംഭവിക്കുന്നു. ഇഡാ നാഡിയാണു് ചന്ദ്രൻ—സോമൻ

സോമകലാജലം

വിശുദ്ധി ചക്രത്തിൽ നിന്നു നാഭിയിലേക്കു ഒഴുകുന്ന ദ്രവത്തെ തടയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ യോഗി മരണത്തെ ജയിക്കും. ഈ സോമകലാജലം നാഭിയിലെ അഗ്നിയെ ശമിപ്പിക്കുന്നതാണു്. എന്നാൽ സാധാരണർക്കു ആ സോമജലം ചൂടിൽ അപ്രത്യക്ഷമായിപ്പോകുന്നു. അതിനാൽ അവർ മരിച്ചുപോകുന്നു.

സോമകലാപൂർണ്ണദേഹം

നാക്കിനെ കപാല കുഹരത്തിൽ അടയ്ക്കുമ്പോഠം ശിരസ്സിൽ നിന്നു താഴോട്ടു ഊറി വരുന്ന അമൃതമാണു് സോമകല. ആ അമൃതം ശരീരം മുഴുവനും വ്യാപിക്കുന്നതോടെ ശരീരം സുഗന്ധമയവും ബലവത്തും ആയിത്തീരും. അയാഠം അമരൻതന്നെയായിത്തീരും.

സോമഗ്രഹണം

ഇഡയിൽകൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണനെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കൽ. മൃത്യുവിനെ ജയിക്കുന്ന വിദ്യയാണിതു്.

സോമമണ്ഡലം

വിശുദ്ധിചക്രം.

സോമസൂര്യാഗ്നി ബന്ധനം

ഇഡാപിംഗലാ സുഷുമ്നകളുടെ ഏകീകരണാവസ്ഥ

സോഹം

സ: + അഹം അവൻ ഞാനാകുന്നു എന്ന ബോധം. അവൻ എന്നതു ദൈവത്തെ കുറിക്കുന്നു. ഞാൻ ദൈവമാകുന്നു എന്ന പരമോന്നത ഭാവന. ഇതിനെക്കാഠം മഹത്തരമായ ഒരു ആശയം ഭൂലോകത്തില്ല. ഭാരതത്തിലല്ലാതെ മററൊരു രാജ്യത്തും ഈ ആശയം കാണുന്നുമില്ല. സോഹം തന്നെയാണു് "അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി"

സോഹംബുദ്ധിരഹിതൻ

ദൈവം ഞാൻ ആകുന്നു എന്നു ബോധ്യമില്ലാത്തവൻ— ആത്മജ്ഞാനരഹിതൻ.

സോഹംഭാവമാത്രാപരൻ

ബ്രഹ്മം ഞാനാകുന്നു എന്ന ചിന്ത മാത്രം ഉള്ളവൻ.

സൗമനസ്യം

കായമാനസ സംശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പരകോടിയിലെ മനസ്സമാധാനം.

സൗക്ഷ്മ്യം

ഭൂതക്കണ്ണാടികൊണ്ടുപോലും കാൺമാൻ സാധിക്കാത്തതും പരമാണുവിനെക്കാഠം പരമാണുവും ആയ വസ്തുക്കളുടെ സ്ഥിതി.

സ്വ

ആത്മാവു്. ബ്രഹ്മം. ശാംഭവീമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ ദൃഷ്ടമാകുന്ന പ്രകാശത്തിൽ ധ്യാനനിഷ്ഠനായാൽ ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതി സിദ്ധിക്കും.

സ്വച്ഛന്ദമൃത്യു

തോന്നുന്ന അവസരത്തിൽ സു

ഖമായുള്ള മരണം. രാജയോഗി കൾക്കു മാത്രമേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

സ്വസ്തികാസനം

കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി നിവർന്നിരിക്കുക. ഒരു കാൽപടം മറേറ തുടമേൽ വച്ചിരിക്കും.

സ്വസ്ഥം

ഒന്നിനോടും പ്രത്യേക ബന്ധമില്ലാത്ത സുഖമനോഭാവം. സുസ്ഥനും സ്വച്ശനും ആയുള്ള അവസ്ഥയാണിതു്. ഉദാസീനമനോഭാവം. കണ്ണുതുറന്നിരുന്നാലും യാതൊന്നും അയാൾ കാണുന്നതല്ല. സഷുപ്തിയിലെ ഈ മനോഭാവം ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അയാൾ കൈവല്യത്തിലേക്കു് നയിക്കപ്പെടും.

സ്വദേഹഗന്ധവൈരാഗ്യം

സ്വദേഹഗന്ധത്തിൽ വിരാഗതതോന്നുക. മുമുക്ഷു ഇത്തരം വിരാഗി ആയിരിക്കും. വേദാന്തയോഗിയുടേയും രാജയോഗിയുടെയും ശരീരത്തിനു മാത്രമേ ഈ വിധം സുഗന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. ബ്രഹ്മചര്യമാണിതിനു പ്രധാനകാരണം.

സ്വപ്നം

തൈജസൻ അനുഭവിച്ചറിയുന്ന അവസ്ഥ. പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നതേയുള്ളൂ. സ്വപ്നസമാനമാണു് ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം. വേദാന്തികൾ ഇതു മനസ്സിലാക്കി, സർവത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന അദൃശ്യശക്തിയിൽ ലീനരായിഭവിക്കുന്നു. പിന്നോട്ടു സ്വജീവിതത്തെ നോക്കിയാൽ സകല സംഭവങ്ങളും സ്വപ്നമായിതോന്നുന്നതാണു്.

സ്വഭാവം

തന്റെ വ്യക്തിത്വം. ചിത്തം തന്നെ അറിയുന്നതല്ലാത്തതിനാൽ ആത്മജ്ഞാനി, തന്നെ കാണുന്നില്ല. തന്നെ അറിയുന്നുമില്ല.

സ്വയംഭൂലിംഗദ്ധ്യാനം

സ്വയംഭൂലിംഗദ്ധ്യാനം (സ്വാത്മദ്ധ്യാനം) ആറുമാസം നിരന്തരമായിനടത്തിയാൽ മതി പ്രാണൻ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ. ഇങ്ങനെ പ്രാണജയം, ശുക്ലജയം, മനോജയം എന്നിവ സമ്പാദിച്ചയോഗി അജയ്യനായി ത്രിലോകസഞ്ചാരിയായി വിളങ്ങിവിജയിക്കും.

സ്വരം

ബ്രഹ്മപ്രതീകമായ ഓംകാര ശബ്ദം. ''ഓം'' അനവരതമായി ഉച്ചരിച്ചു് ബ്രഹ്മദ്ധ്യാനത്തിൽ എത്തുന്നവരുണ്ടു്.

സ്വരൂപം

മററു ചിത്തവൃത്തികളൊന്നുമില്ലാതായാൽ ഒരു രൂപത്തിൽ മനസ്സു നിലനില്ക്കും. ഓർമ്മയുള്ളപ്പോഴെല്ലാം മനസ്സു് ഓരോ രൂപങ്ങളിൽ കൂടി സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ ഏകാഗ്രതാ വർദ്ധനയ്ക്കുവേണ്ടി ഒററ രൂപത്തെ പലരും ധ്യാനിക്കുന്നു. അതിൽ ഏതാനും നിമിഷം സ്ഥിതിചെയ്യാൻ മാത്രമേ സാധാരണർക്കു കഴിയുകയുള്ളു.

സ്വരൂപശൂന്യം

സമാധി

സ്വസ്വരൂപജ്ഞാനം

പരമാത്മ സാക്ഷാൽക്കാരസിദ്ധി. സ്വസ്വരൂപമെന്നതു് തന്റെ ആത്മാവും ശരീരവും ചേർന്നതാകുന്നു.

സ്വരൂപേഅവസ്ഥാനം

ചിത്തസ്വരൂപത്തിൽ പുരുഷന്റെ സംയോഗം. ചിത്തവൃത്തിരഹിതാവസ്ഥയിൽ ചിത്തസ്വരൂപേ അവസ്ഥാനം സംഭവിക്കുന്നു. ഇതു കൈവല്യത്തിലേക്കു മാർഗ്ഗദർശനം നൽകുന്നതാണു്.

സ്വാർത്ഥം

തനിക്കുവേണ്ടി മാത്രമായ ചിന്താ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. സകലതും തന്നെ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതായികരുതൽ. ഇതു അയാളുടെ അപവർഗ്ഗമാകുന്നു.

സ്വാധിഷ്ഠാനം

ജനനേന്ദ്രിയസ്ഥാനം. ഷഡാധാരങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തേതു്. വിലയേറിയ സുന്ദരരത്നമായും ദൈവമായും ഇതിനെ ചില യോഗികൾ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടു്.

സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രപ്രാണായാമം

സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ രോഗരഹിതനായി, അഷ്ടൈശ്വര്യസമ്പന്നനായിഭവിക്കും.

സ്വാദ്ധ്യായം

ക്രിയായോഗം. വേദോപനിഷദാദിവിശുദ്ധഗ്രന്ഥങ്ങളുടെപാരായണവും മന്ത്രജപവും. രണ്ടും സ്വരൂപദ്ധ്യാനത്തിലേക്കാണു് സാധകനെ നയിക്കുന്നതു്. സ്വരൂപദ്ധ്യാനം ക്രമേണ അരൂപദ്ധ്യാനത്തിലേക്കു സാധകനെ നയിക്കുന്നതാണു്.

സ്വാത്മദർശനം

തന്റെ ആത്മാവുതന്നെ സർവ്വത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സർവ്വവും താൻ തന്നെയാണെന്നുള്ള ഭാവന. അങ്ങനെ കാണുന്ന രൂപങ്ങളും അരൂപങ്ങളും തന്റെ ആത്മാവാകുന്നു താൻ തന്നെയാകുന്നു എന്ന സാർവ്വത്രികാഭംഗുരചിന്ത.

സ്വാത്മബോധം

സ്വാത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം. ഇതുണ്ടായാൽ നിത്യാനന്ദം അനുഭവിക്കാം. അത്യധികം പേർക്കുമില്ലാത്തതു സ്വാത്മബോധമാകുന്നു.

സ്വാത്മാനന്ദം

തന്റെ സ്വന്തം ആത്മാവിൽ മാത്രമായി ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥ. സ്വാത്മാനന്ദനു സുഖദുഃഖങ്ങളോ ആശാനൈരാശ്യങ്ങളോ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

സ്വാത്മാവബോധം

സ്വാത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സുദൃഢമായ ബോധം.

സ്കന്ദാസനം

ഒരുകാൽനീട്ടി അതിന്റെ ഉള്ളം കാലിനെ കൈകൾകൊണ്ടു ചുററിപ്പിടിക്കുക. മററെകാൽ കഴുത്തി

നുമുകളിൽ നീട്ടിവയ്ക്കുക നീട്ടിയ കാൽ മുട്ടിൻമേലായിരിക്കും നെററി സ്ഥിതിചെയ്യുക.
പ്രയോജനം
നട്ടെല്ലും ഉദരവും സുശക്തമായിത്തീരും. ക്ഷയരോഗം ശമിപ്പിക്കും. സ്കന്ധാസനം എന്നും ഇതിനെ പറയാറുണ്ടു്.

സ്തംഭകരി

ഭ്രുവോധാരണം ആണിതു്. സ്തംഭവൃത്തി എന്നും പറയും. ബാഹ്യപ്രാണായാമത്തിനുശേഷം ചലനം അശേഷമില്ലാതെയുള്ള ദേഹമനഃസ്ഥിതികൾ.

സ്ത്യാനം

യോഗാഭ്യാസത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കാൻ കഴിയാത്ത താത്ക്കാലികമായ അശക്തി. യോഗാഭ്യാസത്തിലെ ഒൻപതു് പ്രതിബന്ധങ്ങളിൽ ഒന്നാണിതു്.

സ്ഥലവസ്തി

പശ്ചിമോത്താനാസനസ്ഥനായിട്ടു് കുടലുകളെ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും നീട്ടുക. മലദ്വാരം സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അശ്വിനീമുദ്ര അഭ്യസിക്കയും വേണം. മലബന്ധശല്യമേ ഉണ്ടാകില്ല. കുടവയർ നശിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിവർദ്ധിക്കും.

സ്ഥാണു

പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൻെറ പരകോടിയിൽ യോഗിദേഹം അശേഷം ചലനമില്ലാതെ തൂണുപോലെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ. സിദ്ധാസനസ്ഥനായി സ്ഥാണുത്വത്തിൽ സ്ഥിചെയ്യുന്ന രാജയോഗികൾ ധാരാളമുണ്ടു്. ശിവൻ സ്ഥാണു ആണു്.

സ്ഥാനത്രയം

ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നീ മൂന്നു അവസ്ഥകൾ. സ്ഥാനത്രയാതീതമാണു് സമാധി. ഈ സ്ഥിതിയിൽ ദേഹം വെടിയുന്ന ആളിനു പുനർജൻമമില്ല. ജീവൻമുക്താവസ്ഥയാണു് ഇതു്.

സ്ഥിതധീ

സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ

സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ

സ്ഥിര ബുദ്ധിയുള്ളവൻ. പരമാത്മാവിൽ ഉറച്ച പ്രജ്ഞയുള്ളവൻ. ഭഗവദ്ഗീത രണ്ടാമദ്ധ്യായത്തിൽ ഒടുവിലത്തെ 23 ശ്ലോകങ്ങളിലായി സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻെറ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ അർജ്ജുനനോടായി പറയുന്നുണ്ടു്. സുഖ ദുഃഖരാഹിത്യം, വിതരാഗഭയക്രോധം, അനാസക്തി, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം, സാഗരാക്ഷോഭ്യത തുടങ്ങിയ ബ്രഹ്മനിഷ്ഠാ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം സ്ഥിതപ്രജ്ഞനു് ഉണ്ടായിരിക്കും.

സ്ഥിതി

നിലനില്ക്കൽ. ഏതൊരു വസ്തുവിനും ഉത്പത്തി സ്ഥിതി വിനാശങ്ങളുണ്ടു്. രാജയോഗിക്കു് ആദ്യത്തേതും അവസാനത്തേതും കൂടാതെ ഏറെക്കാലം നിലനിൽക്കാൻ സാധിക്കും (2) സഹജാവസ്ഥ. ഇതു രാജയോഗിക്കു മാത്രം സിദ്ധമാകുന്നു.

സ്ഥിരം

സുഷുമ്ന

സ്ഥിരത

ഘടസ്ഥയോഗത്തിലെ ഏഴുസിദ്ധികളിലൊന്നായ സ്ഥൈര്യം. പലതരം മുദ്രകളുടെ അഭ്യാസം കൊണ്ടു കായമാനസങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുന്ന ഗുണവിശേഷമാണിതു്.

സ്ഥിരപാദം

സ്ഥിതി.

സ്ഥൂലം

മൂന്നു ധ്യാനങ്ങളിലൊന്നു്, ജ്യോതിർദ്ധ്യാനം, സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനം എന്നിവയാണു മററുരണ്ടെണ്ണം. സ്വഗുരുവിന്റേയോ ഇഷ്ടദേവന്റേയോ മൂർത്തിദ്ധ്യാനമാണു സ്ഥൂലദ്ധ്യാനം. ഇതു് പ്രാരംഭ പരിശീലകർക്കുള്ളതാകുന്നു. സ്ഥൂലദ്ധ്യാനത്തിന്റെ നൂറു മടങ്ങു ജ്യോതിർദ്ധ്യാനത്തിനും, ഇതിന്റെ ലക്ഷം മടങ്ങു സൂക്ഷ്മദ്ധ്യാനത്തിനും മഹിമയുണ്ടു്. (2) സ്ഥൂലദേഹം, സൂക്ഷ്മദേഹം, കാരണദേഹം എന്നിങ്ങനെ ശരീരത്തിനു മൂന്നു ഭാവങ്ങളുണ്ടു്. സ്ഥൂലദേഹം പഞ്ചഭൂതാത്മകമായുള്ളതാകുന്നു.

സ്ഥൂലദേഹം

കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്ന ശരീരം. സൂക്ഷ്മശരീരവും കാരണശരീരവും കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്നതല്ല.

സ്ഥൂലദേഹശൂന്യൻ

സ്ഥൂലദേഹം കൂടാതെ പ്രാണമാത്രശരീരനായി ആകാശസഞ്ചാരം നടത്തുന്ന മഹായോഗി.

സ്ഥൂലദ്ധ്യാനം

കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാവുന്ന രൂപങ്ങളേയോ വസ്തുക്കളേയോ ധ്യാനിക്കൽ. ഗുരുവിനെയോ 'ഓം' നേയോ ഇങ്ങനെ ധ്യാനിക്കാം. ദൈവരൂപദ്ധ്യാനവും നടത്താം.

സ്ഥൈര്യം

സ്ഥിരത, മനോരാജ്യം, ആശ, ആഗ്രഹം, എന്നിവ കടന്നു ഉദ്ദേശ്യത്തിൽ എത്തി സ്ഥൈര്യം സമ്പാദിച്ചാൽ മാത്രമേ ഒരു കാര്യം സാധിച്ചെന്നു വരുകയുള്ളൂ. അധികം പേരിലും കാൺമാനില്ലാത്ത ഗുണവിശേഷമാണിതു്

സ്നാനമദ്ധ്യേ

കുളിക്കുമ്പോൾ പച്ചവെള്ളം കവിൾകൊള്ളുക. കുറച്ചു സമയംകഴിഞ്ഞ് തുപ്പിക്കളയുക ആ ജലത്തിൽ ചൂടും കഫവും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇങ്ങനെ കുളി തീരുന്നതിനകം 4–5 തവണയാകട്ടെ. കഫശല്യം കുറയാനുള്ള ഒരു നിസ്സാരക്രിയ ആണിതു്.

സ്നായു

ഞരമ്പു്. സ്നായുക്കളിൽക്കൂടി ആഹാരസത്തു കലർന്ന രക്തം പ്രാണൻ എന്നിവ സർവദാ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ നാം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു.

സ്പർശം

പഞ്ചതൻമാത്രകളിലൊന്നു്. ജീവജാലങ്ങളുടെ തൊലിപ്പുറത്തിന്റെ ഗുണവിശേഷമാണിതു്.

സ്പർശം

2) ലൗകികവിഷയ പ്രവേശനം. അസക്താത്മകനായി ലൗകികവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നാലും

അവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ യോഗികളെ ബാധിക്കുന്നതല്ല.

സ്മയം

അഭിമാനം. സർവവ്യാപിയും സർവശക്തനും ആയ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ അംശമാണു താൻ എന്ന മനോഭാവം. ദുരഹംകാരലേശം കൂടാതുള്ള ഈ അവസ്ഥ രാജയോഗാഭ്യാസിയെ പരിപൂർണ്ണാവസ്ഥയിലേക്കു നയിക്കുന്നു.

സ്മൃതി

1) ഓർമ്മിക്കൽ. 2) ധ്യാനം 3) വാസന. സംസ്കാരരൂപത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന വാസനാഭിവ്യക്തി സമാധ്യവസ്ഥയിൽ മാത്രമേ സ്മൃതിധ്യാന വാസനകളെല്ലാം അസ്തമിച്ചു് ആനന്ദവാനായിത്തീരുന്നുള്ളൂ.

ഹ

ഹകാരം

സദാശിവപരമായമന്ത്രം—"ഹം". സപ്തബീജങ്ങളിൽ ഒന്നായ വ്യോമ ബീജമന്ത്രമാകുന്നു.

ഹഠം

ഹകാരത്തെ സൂര്യനെന്നും ഠ കാരത്തെ ചന്ദ്രനെന്നും യോഗികൾ പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇഡ ചന്ദ്ര നാഡിയും പിംഗല സൂര്യനാഡിയും ആകുന്നു. ഇഡയിൽക്കൂടി ദീർഘമായി ശ്വാസം വലിച്ചിട്ടു് പിംഗലയിൽക്കൂടി ദീർഘതരമായി വിട്ടും, അതു പോലെ പിംഗലയിക്കൂടി ദീർഘമായി ശ്വാസം വലിച്ചു ഇഡയിൽക്കൂടി ദീർഘതരമായിവിട്ടുമുള്ള അനുലോമ വിലോമക്രമത്തിലെ ശ്വാസനക്രിയകൾ കൊണ്ടും ശരീരത്തിലെ ചൂടിനു ഏററക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കാതെ പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രാരംഭാഭ്യാസം നടത്തേണ്ടതു ആവശ്യമാകുന്നു.

ഹഠയോഗം

മന്ത്രയോഗം, ലയയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം എന്നീ യോഗങ്ങളിൽ മൂന്നാമത്തേതു്. രാജയോഗത്തിലേക്കുള്ള ഒരു ഏണിയാണു് ഹഠയോഗം. യമനിയമാസന പ്രാണായാമങ്ങൾ ഹഠയോഗത്തിലും പ്രത്യാഹാര, ധാരണാ, ധ്യാന, സമാധികൾ രാജയോഗത്തിലും ഉൾപ്പെടുന്നു. ആദ്യത്തേതു നാലും പ്രധാനമായി കായികമാകുമ്പോൾ, ഒടുവിലത്തേതു നാലും പ്രാധാന്യേന മാനസികമായി ഭവിക്കുന്നു.

ഹഠയോഗപ്രഥമാംഗം

യോഗാസനം.ഇരുന്നിട്ടാണല്ലൊ കാലു നീട്ടേണ്ടതു്. സ്ഥിരവും സുഖവും ആയി ഒരു ആസനത്തിൽ മൂന്നു മണിക്കൂർ ഇരിക്കാൻ അഭ്യസിച്ചാൽ മാത്രമേ രാജയോഗി ആകാൻ സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ. ജപത്തിലും ധ്യാനത്തിലുമായി ഇങ്ങനെ 3 മണിക്കൂർ ഇരിക്കാൻതന്നെ രണ്ടു വർഷത്തെ പരിശ്രമം വേണ്ടതുണ്ടു്.

ഹഠയോഗപ്രദീപിക

ഹഠയോഗത്തെ പ്രദീപിപ്പിച്ചു് കാണിച്ചുകൊണ്ടു് രാജയോഗ വിവരണം മുഴുവൻ പ്രതിപാദിച്ചി

ട്ടുള്ള യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം. സ്വാത്മാരാമ യോഗിയാൽ വിരചിതമായ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ—398 സംസ്കൃത പദ്യങ്ങളുണ്ടു്. ഹഠയോഗ പ്രദീപിക പഠിച്ചു അഭ്യസിച്ചിട്ടില്ലാത്ത യാതൊരു രാജയോഗിയും ഇൻഡ്യയിൽ ഇല്ല.

ഹഠയോഗാന്ത്യം

സകലതരം ഹഠയോഗാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടേയും അന്ത്യം രാജയോഗപ്രവേശനമായി പരിണമിക്കുന്നു. സർവവൃത്തി നിരോധനാവസ്ഥയായ രാജയോഗത്തിലെ പരമോന്നതഭാവം അസംപ്രജ്ഞാത സമാധിയിലെ നിത്യാനന്ദാനുഭൂതിയാണു്.

ഹഠവിദ്യാസാധനത്രയം

മൂലബന്ധം, ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം ഇവ മൂന്നുമാണു സകലഹഠയോഗസിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കും മൂലകാരണമായി വിലസുന്നതു്.

ഹനുമന്താസനം

കാലുകൾ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടുമായി നീട്ടി, പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിൽ കൊള്ളിച്ചു ഇരിക്കുക. കൈകൾ അഞ്ജലി ബന്ധത്തിലോ, തലയ്ക്കുമേൽ ഉയർത്തിയോ വയ്ക്കാം.

പ്രയോജനം

ജനനേന്ദ്രിയോദരരോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിക്കാതെ ഇടുപ്പുവാതം സ്വപ്നസ്ഖലനം എന്നിവ നശിപ്പിച്ചു് ശരീരസൗഖ്യം വരുത്തും. പരശുരാമാസനം ഇതുതന്നെ.

ഹരിഃ

വിഷ്ണു. സഗർഭ പ്രാണായാമത്തിലെ സഹിത കുംഭകത്തിൽ യോഗി ഓംകാരമന്ത്ര ജപത്തോടെ പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നു. പൂരകത്തിൽ രജോവിധിദ്ധ്യാനവും രേചകത്തിൽ തമോഗുണമയമായ ശിവദ്ധ്യാനവും നടത്തുന്നു.

ഹംസഃ

അഹം+സഃ=ഞാൻ അവനാകുന്നു. ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു. ഇതു തന്നെ സോഹവും. ശ്വാസം വലിക്കുമ്പോൾ "സ" കാരവും ശ്വാസം വിടുമ്പോൾ "ഹ" കാരവും അവ്യക്തമായി ഉച്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ആ ശബ്ദങ്ങളുടെ നാദവിശേഷം ഈ നാമധേയത്തിനു കാരണമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.

ഹംസൻ

ഏകദണ്ഡിയാണു്. ജ്ഞാനം തന്നെ ഏകദണ്ഡം. മുണ്ഡിതശിരസ്കൻ. കാഷായവസ്ത്രോപവീതാദികളും പാനപാത്രവും ധരിച്ചു ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ഒരുദിനം മാത്രം താമസിച്ചിട്ടു സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ. (2) അഹം+സ=ഞാൻ അവനാകുന്നു. ഞാൻദൈവമാകുന്നു. എന്നു മനനംചെയ്യുന്നവൻ. സോഹം ചിന്താപരായണൻ. "സ" കാരധ്വനിയോടെ പൂരകവും "ഹ" കാരധ്വനിയോടെ രേചകവും നടത്തുന്ന ഹഠയോഗികളുണ്ടു്.

ഹംസയോഗം

യോഗത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന "അഹംസ" ഭാവം. ഹംസോച്ചാരണത്തോടെ യോഗിയാ ചിത്തീരുന്ന അവസ്ഥ.

ഹംസാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ പതിച്ചും കൈമുട്ടുകൾ വയറിൽ കൊള്ളിച്ചും കാലുകൾ പിന്നോട്ടുനീട്ടി സ്ഥിതിചെയ്യുക.

ഹസ്തജാനുവൃക്ഷാസനം

കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു്, കാലുകൾ തലയ്ക്കുമുകളിലേക്കു് ഉയർത്തുക.

ഹസ്തവൃക്ഷാസനം

ഉള്ളംകൈകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടു് കാലുകൾ ഉയർത്തിനീട്ടി സ്ഥിതിചെയ്യുക. ശീർഷാസനാഭ്യസനത്തിൽ സമർത്ഥരായവർക്കുമാത്രമേ ഇതു സാദ്ധ്യമാകയുള്ളൂ.

ഹലക്ഷ

സഹസ്രാരപത്മത്തിലെ ഓം മന്ത്രജപസമന്വിതമുള്ള ധ്യാനം.

ഹലാസനം

സർവാംഗാസനസ്ഥനായതിനു ശേഷം കാലുകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടി കാൽപ്പെരുവിരലുകളിൽ പിടിക്കുക. കാലുകളെ ഇടതും വലതും വശങ്ങളിലേക്കു നീട്ടുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ

നടുകഴപ്പു ഉണ്ടാകാതെ നട്ടെല്ലിനു നീളവും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയർ ചുരുങ്ങി ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഹൃദ്രോഗവിനാശം വരുത്തും. രക്തസമ്മർദത്തിൽ നിന്നു രക്ഷകിട്ടും. ഹൃദ്രോഗമോ രക്ത സമ്മർദമോ ഉള്ളവർ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം തുടങ്ങി പലതും അഭ്യസിച്ചു ശരീരസൗഖ്യം ഒട്ടൊക്കെ വരുത്തിയതിനു ശേഷംമാത്രമേ ഹലാസനം അഭ്യസിക്കാവൂ എന്നുണ്ടു്. ആസ്തമാ രോഗ ശമനവും കൈയ് വരുത്തുന്ന ഒരു വിശിഷ്ടയോഗചികിൽസാസനമാണിതു്.

ഹസ്തിജിഹ്വ

സുഷുമ്നാനാഡിയുടെ പിൻഭാഗത്തു ഇഡാവിശോദരാനാഡികൾക്കു മദ്ധ്യേകൂടി വലതു കണ്ണിലേക്കു പോകുന്ന ഒരു പ്രധാന നാഡി.

ഹിക്കാ

ഇക്കിൾ. കഫശല്യം കൊണ്ടു ഈ രോഗം വരാം. പ്രാണായാമം പതിവായി 3 മാസം നടത്തിയാൽ തീരാത്ത ഹിക്കാരോഗം ഇല്ലതന്നെ. കപാലഭാതികൊണ്ടു, രോഗം അതിവേഗം ശമിക്കും.

ഹിതകാമം

നൻമയിലുള്ള ആഗ്രഹം. മോക്ഷ സമ്പാദനേച്ഛ.

ഹിരണ്യഗർഭൻ

ആകാശം, ആത്മാ, മനസ്സു് തുടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മഭാവങ്ങളുടെ സമഷ്ടിഭാവം.

ഹിംസ

ദുഃഖംവരുത്തുന്ന ക്രിയ. ഇതു മനസ്സുകൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും പ്രവൃത്തികൊണ്ടും ആകാം. ഇതിനു വിപരീതമായ അഹിംസയുടെ അനുഷ്ഠാനമാണു് മനുഷ്യവർഗ്ഗക്ഷേമത്തിനു നിദാനം.

ഹൃത്

നെഞ്ചിൻഭാഗം: താരകയോഗ

ദ്ധ്യാനം ഇവിടെ നടത്തുന്നതു ഉത്തമം. ഈ അനാഹത ചക്രത്തിലാണു് പ്രാണന്റെ പ്രധാന സ്ഥാനം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. ഹൃദ്ധൗതി ഒരു വിശിഷ്ട പ്രക്രിയ ആണു് ഈ ഭാഗം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ.

ഹൃത്പത്മം

നെഞ്ചിലെ അനാഹതചക്രം. ദ്വാദശദലത്തോടുകൂടിയ ചക്രമാണിതു്. ഇതിൽ ''അം'' ബീജമന്ത്രത്തോടെ ധ്യാനം നടത്തിയാൽ സിദ്ധി എളുപ്പം ഉണ്ടാകും.

ഹൃതജ്ഞാനി

അപഹരിക്കപ്പെട്ട ജ്ഞാനത്തോടുകൂടിയവൻ. അറിവുകെട്ടുപോയവൻ.

ഹൃദ്ധൗതി

ദണ്ഡംഉപയോഗിച്ചും, വമനം നടത്തിയും, വസ്ത്രം ഉപയോഗിച്ചും ധൗതിക്രിയ നടത്താം. കഫബഹിഷ്കരണം ഏവർക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ കാര്യമാകുന്നു.

ഹൃദയാകാശം

ഹൃദയം ശൂന്യമായിത്തോന്നുന്ന അവസ്ഥ.

ഹേമന്തം

തുലാമാസത്തിലെ വെളുത്തപക്ഷംമുതൽ ധനുവിലെ കറുത്തവാവുവരെയുള്ള കാലം. കഠിനപ്രാണായാമം ഈ കാലത്തു് പാടില്ല.

ഹം

യോനിമുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ മാനസികമായി ജപിക്കേണ്ട മന്ത്രം.

ഹ്രസ്വം

ഓം ഉച്ചരിക്കുന്നതിലേക്കു് മന്ത്രയോഗത്തിലെ ഒരു ഉച്ചാരണരീതി. ദീർഘം, പ്ലുതം എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു ഉച്ചാരണരീതികൾകൂടി ഇതിനുണ്ടു്. സർവ പാപവിനാശിയും, ഐശ്വര്യദായകവും ആയ 'ഓം' ന്റെ അനവരതോച്ചാരണം നടത്തുന്ന യോഗികൾ ഇൻഡ്യയിൽ ലക്ഷോപലക്ഷങ്ങളുണ്ടു്.

ഹ്രീ

പത്തു നിയമങ്ങളിലൊന്നു്. വേദശാസനങ്ങളോ നാട്ടുനടപ്പിലുള്ള ക്രിയകളോ നടത്താതിരിക്കുന്നതിൽ തോന്നുന്ന ലജ്ജ.

ഹ്രീം

ഒരു ഏകാക്ഷരമന്ത്രം

ഹ്ളാദം

സന്തോഷം. സകല പുണ്യകർമ്മങ്ങൾക്കും ലഭിക്കുന്ന ഫലാനുഭവത്തിലെ സംതൃപ്തിപ്രകടനം.

ള

ളത്വം

ദിവ്യത്വം—ജ്യോതിസ്വരൂപം.

ക്ഷ

ക്ഷണം

പരമനിസ്സാരമായ സമയം.

കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്നതിനുവേണ്ട സമയം.

ക്ഷണികവാദം

ക്ഷണംതോറും പരിണാമം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണു് പ്രപഞ്ചത്തിലെ സകലതും. അതിനാൽ യാതൊന്നിനും നിലനിൽപ്പു് ഇല്ല എന്നുള്ള വാദമാണിതു്.

ക്ഷപയം

ഉപേക്ഷിക്കൽ. ക്ഷുതു് കരണത്തിന്റെ പ്രവർത്തനമാണിതു്.

ക്ഷപിതകൻമഷൻ

പാപംനശിച്ചവൻ

ക്ഷമ

ദശനിയമങ്ങളിൽ ഒന്നു്. ശത്രുക്കളോടും മിത്രങ്ങളോടും സ്നേഹപുരസ്സരം വർത്തിക്കുന്ന മനോഭാവത്തിന്റെ ഉന്നതാവസ്ഥ.

ക്ഷിപ്തം

അഞ്ചു ചിത്തഭൂമികകളിൽ ഒന്നു്. ദീർഘസമയം ഒരു വിഷയത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യാത്തമനോഭാവം.

ക്ഷീരപാനം

പാലുകുടി. ദിനംപ്രതി നാഴി പശുവിൻ പാൽ കുടിക്കുന്നതു ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാകുന്നു; എന്നാൽ കഫാംശം കലർന്നിട്ടുള്ള പാൽ കുടിക്കുന്നവർ അരമണിക്കൂർ വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാകുന്നു. 15 മിനിട്ടു സമയത്തെ കപാലഭാതി മതിയാകും. ഈ വ്യായാമമെങ്കിലും നടത്താത്തപക്ഷം, കുടവയർ, ജലദോഷം ആദിയായ അസുഖങ്ങൾ വരുത്തിയേക്കും.

ക്ഷുത്തു്

വിശപ്പു്. കണ്ഠകൂപത്തിലെ സംയമം യോഗിയെ ക്ഷുതു്പിപാസാവിമുക്തനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. കൃകരവായുവിന്റെ പ്രവർത്തന ഫലമാണു് വിശപ്പു്.

ക്ഷുൽപിപാസാജയം

വിശപ്പിനേയും ദാഹത്തേയും ജയിക്കൽ. പ്രാണായാമികൾ ക്ഷുത്പിപാസങ്ങളെ ജയിക്കുന്നതു ഖേചരിമുദ്രാഭ്യാസം കൊണ്ടാകുന്നു.

ക്ഷേത്രജ്ഞൻ

ഒററ വ്യക്തി—പുരുഷൻ.

ക്ഷേത്രവികാരങ്ങൾ

ഇച്ഛാ, ദ്വേഷം, സുഖം, ദുഃഖം, സംഘാതം, ജീവൻ, ഓജസ്സു് എന്നിങ്ങനെ ഏഴു വികാരത്തോടുകൂടിയതാണു് മനസ്സു്.

ക്ഷേത്രക്ഷേത്രജ്ഞവിഭാഗയോഗം

ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 13—ാം അദ്ധ്യായം. ക്ഷേത്രം, ഭൂമി, ശരീരം. ക്ഷേത്രജ്ഞൻ എന്നാൽ കർമ്മഫലമറിയുന്നവൻ എന്നു അർത്ഥം. ശരീരം, ആത്മാവു് എന്നിവയുടെ വിഭാഗത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന യോഗശാസ്ത്രം. ഇതാണു് യഥാർത്ഥജ്ഞാനം.

ക്ഷേത്രക്ഷേത്രജ്ഞസംയോഗം

പ്രകൃതി പുരുഷ സംയോഗം. ഇതുകൊണ്ടു മാത്രമാണു് സ്ഥാവരജംഗമ വസ്തുക്കൾ സകലതും ഉണ്ടാകുന്നതു്.

യോഗ നിഘണ്ടു സമാപ്തം

പനി എങ്ങനെയിരിക്കും?

ഇന്നേവരെ എന്നെ പനിപിടിച്ചിട്ടില്ല. അങ്ങനെ ഒരാളിനെ വായനക്കാരിൽ ആരെങ്കിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? എന്റെ 10–ാം വയസ്സു മുതൽ രാവിലേയും വൈകുന്നേരത്തും പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിനടത്തിവരുന്നു. 20–ാം വയസ്സു മുതൽ രാവിലേയുള്ള സ്നാനം സൂര്യോദയത്തിനുമുമ്പായി. ഇന്നും രാവിലേ നാലുമണിക്കു് പച്ചവെള്ളത്തിൽകുളിച്ചു പോരുന്നുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ ജലസ്നാനം രണ്ടുതവണ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ നിങ്ങൾക്കും പനിപിടിപെടുന്നതല്ല.75 വയസ്സുവരെയായി ഞാൻ നാലുലക്ഷം സൂര്യനമസ്കാരം ശാസ്ത്രീയമായ പത്തുനിലയിൽ എടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നു. ഇതൊക്കെക്കൊണ്ടായിരിക്കാം ഒട്ടേറെ ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും എന്നെ പരിലാളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു എന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ

ഇൻഡ്യയിലെ അനേകായിരം യോഗാഭ്യാസികളോടു സംസർഗ്ഗംചെയ്തും, ന്യൂഡൽഹി, ഗ്വാളിയർ, ബാംബെ, ബീഹാർ, പാണ്ടിച്ചേരി എന്നിവിടങ്ങളിലെ യോഗസെമിനാർകളിൽ പങ്കെടുത്തും, ദക്ഷിണകേരളത്തിലെ 1050 യോഗസമ്മേളനങ്ങളിലായി 84 ഓളം യോഗാസനങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചും പ്രസംഗിച്ചും അനേകശതം രോഗികൾക്കു യോഗചികിത്സ നടത്തിയും ഉള്ള അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലാണു് ഈ യോഗനിഘണ്ടു വിരചിതമായിട്ടുള്ളതു്.

ഇന്നും പലേ രോഗങ്ങൾക്കും വിശേഷിച്ചു് ആസ്ത്മാരോഗത്തിനു യോഗചികിത്സ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടു്. പ്രാണായാമത്തിന്റെ പരമോന്നതനിലയായ അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിവരെ എത്തുന്നതിനു സാദ്ധ്യമായിട്ടില്ലെങ്കിലും, ശ്വസനക്രിയകളും ഏതാനും യോഗാസനങ്ങളും മററും ദിനംപ്രതി അഭ്യസിച്ചു് ഈ എൺപതാം വയസ്സിലും ഒട്ടാകെ അരോഗനായി കഴിഞ്ഞുകൂടുകയാണു്.